

MANUEL DU PROPRIÉTAIRE

VISION FITNESS®

Vélo de mise en Forme ET *appareil elliptique*

SIMPLE, DELUXE, AND PREMIER

Félicitations pour avoir choisi un produit de VISION FITNESS. Développer et maintenir un programme d'exercice est une décision cruciale que vous venez de prendre ! Votre appareil VISION FITNESS est un outil extrêmement efficace pour atteindre vos buts personnels. L'utilisation régulière de votre appareil VISION FITNESS peut améliorer votre qualité de vie de multiples façons…

Voilà seulement quelque un des bénéfices de l'exercice aérobic pour votre santé :

- Perte de poids
- Un cœur plus sain
- Des muscles tonifiés
- Un niveau d'énergie quotidienne plus élevé
- Un stress moindre
- Une aide pour combattre l'anxiété et la dépression
- Une image de soi améliorée et valorisée

La clef pour tirer profit de ces bénéfices est de développer une routine d'entraînement. Votre nouvel appareil VISION FITNESS va vous aider à éliminer vos obstacles qui vous empêchent d'avoir le temps pour faire de l'exercice. La neige, la pluie et l'obscurité ne feront plus obstacle à votre entraînement physique lorsque vous aurez un appareil de VISION FITNESS chez vous. Ce guide du propriétaire va vous aider à atteindre votre but vers un mode de vie plus sain.

Veuillez contacter votre détaillant autorisé si une assistance était requise. Si une question ou un problème se posent et ne peuvent pas être traités pas votre détaillant de VISION FITNESS, contactez nous s'il vous plaît :

VISION FITNESS
500 South CP Avenue
P.O. Box 280
Lake Mills, WI 53551
Ph: 1.800.335.4348
Fax: 1.920.648.3373
www.visionfitness.com

Table des matières

MESURES DE SECURITÉ IMPORTANTES - À GARDER

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, des précautions de base s'imposent, y compris les suivantes:
Lisez les instructions avant d'utiliser l'appareil.
Pour limiter les risques de brûlures, de feu, de choc électrique ou d'accident aux personnes :

- Utilisez cet appareil d'entraînement pour l'usage approprié et tel que décrit dans le manuel du propriétaire. Utilisez seulement les pièces jointes recommandées par le fabricant.
- Ne laissez jamais tomber et n'insérez jamais d'objet dans les ouvertures.
- N'enlevez pas les protections de plastique sur les côtés. La maintenance doit être opérée par un détaillant autorisé de VISION FITNESS uniquement.
- Ne vous servez jamais de l'appareil s'il a un fil ou un branchement abîmé, s'il ne fonctionne pas correctement, ou s'il a été abîmé ou immergé dans l'eau. Veuillez contacter votre fournisseur de VISION FITNESS autorisé pour assistance.
- Maintenez le cordon d'alimentation loin de toute surface chauffée.
- Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
- Pour le déconnecter, appuyez sur la position OFF du bouton et débranchez le cordon d'alimentation.
- Utilisez seulement le cordon d'alimentation fourni avec votre produit de VISION FITNESS.
- Ne placez jamais le cordon d'alimentation sous de la moquette ou un tapis et ne placez aucun objet sur le cordon qui puisse le serrer ou l'abîmer.
- Débranchez votre produit avant de le bouger.

ENFANTS

- Tenez les enfants hors de portée de votre appareil à tout moment.
- Lorsque l'appareil est en marche, les jeunes enfants et les animaux domestiques doivent être éloignés d'au moins trois mètres.

AUTRES CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR VOTRE PRODUIT VISION FITNESS

ATTENTION! Si vous ressentez des douleurs à la poitrine, des nausées, des vertiges ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez votre entrainement immédiatement et consultez votre médecin avant de reprendre.

- Ne portez pas de vêtements larges qui pourraient être pris et coincés dans n'importe quelle partie du produit.
- Lisez ce manuel d'utilisation avant de vous servir du produit.

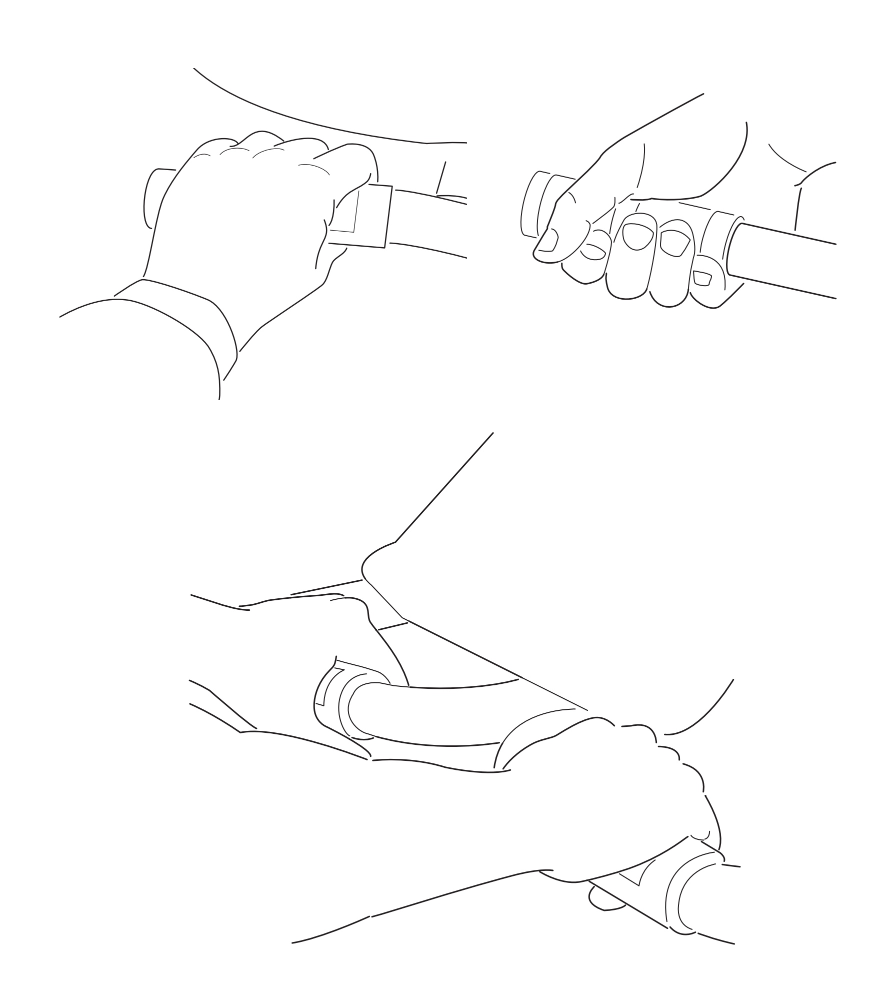
ENTRETIEN

- Nettoyez seulement avec du savon et un tissus légèrement mouillé; n'utilisez jamais de produits solvants

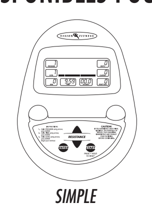
CAPTEURS CARDIAQUES

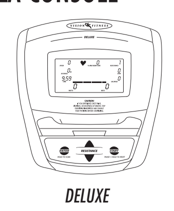
POIGNÉES AVEC CAPTEURS CARDIAQUES INTÉGRÉS

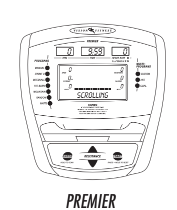
Chaque produit est équipé de capteurs cardiaques. Pour les utiliser, saisissez-vous des capteurs d'une poignée de main confortable lors de votre entraînement. La console affichera votre battement cardiaque. Bien que le signal soit affiché immédiatement, il se peut que le système mette quelques secondes à calculer précisément votre rythme cardiaque exact.



OPTIONS DISPONIBLES POUR LA CONSOLE


SIMPLE


DELUXE


PREMIER

GUIDON DU MAT DE LA CONSOLE

CONSOLE

MAT DE LA CONSOLE

AJUSTEMENT DU SIEGE

POIGNEES DU SIEGE

PIED ARRIERE

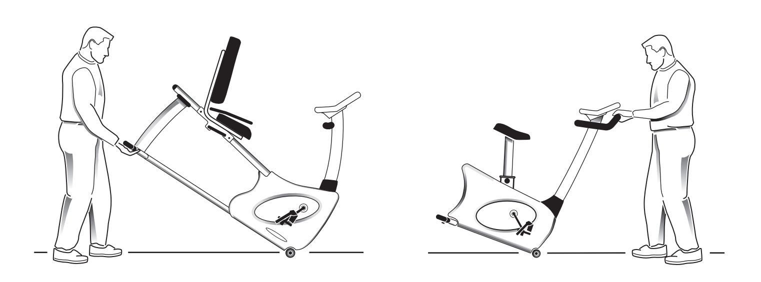
PIED ARRIERE & ROULETTES DE TRANSPORT

ASSEMBLAGE

Il est recommandé, quand cela est possible, qu'un fournisseur autorisé de VISION FITNESS assemble votre Vélo. Si vous avez choisi d'assembler votre produit vous-même, pour votre sécurité, veuillez lire attentivement chacune des étapes dans les instructions d'assemblages qui sont jointes. Si vous avez quelque question que ce soit sur l'une des pièces ou des fonctions de votre vélo, contactez votre fournisseur.

DÉPLACEMENT

Votre vélo VISION FITNESS est équipé de roulettes de déplacement inclues pour rendre la mobilité aisée. Pour déplacer votre vélo semi-allongé, saisissez fermement l'arrière du rail du siège ou l'arrière du châssis d'assemblage. Soulevez-le avec précaution et faites le roulez sur les roulettes de déplacement. Pour déplacer votre vélo droit, saisissez fermement les poignées, faites les basculer vers vous, et faites glisser sur les roulettes de déplacement.



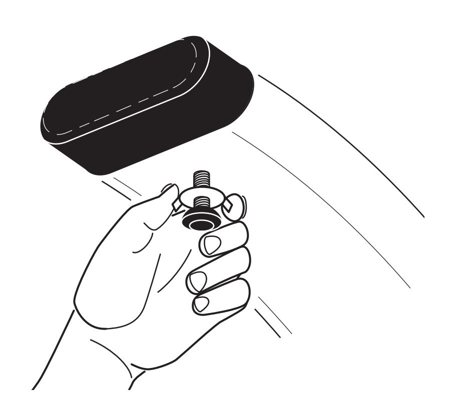
ATTENTION: Nos vélos sont bien construits et lourds, pesant jusqu'à 70 kilos! Faites attention et faites vous aider au besoin.

MISE EN PLACE CHEZ VOUS

Veuillez suivre les instructions pour placer votre vélo dans l'endroit où il pourra être le mieux utilisé. Il est primordial que vous placiez votre vélo dans une pièce confortable et attirante. Eviter de mettre votre vélo dans une cave en cours de construction ou un lieu peu désirable. La poursuite de l'exercice se fera seulement si vous le faites dans un environnement propice et attrayant.

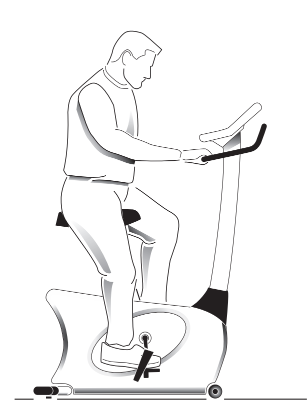
STABILISER LE VELO

Après avoir positionné le vélo dans le lieu convenu, vérifiez sa stabilité en essayant de le faire balancer d'un côté puis de l'autre. Si le vélo oscille ou est instable, il doit être ajusté. Déterminez quel levier ne touche pas complètement le sol. Desserrez l'écrou au bas du levier pour le faire tourner. Ensuite, faites tourner le levier vers la gauche ou la droite jusqu'à ce que votre vélo soit stable. Verrouillez cet ajustement en resserrant l'écrou contre l'appui du pied arrière.



POSITION DU SIÈGE

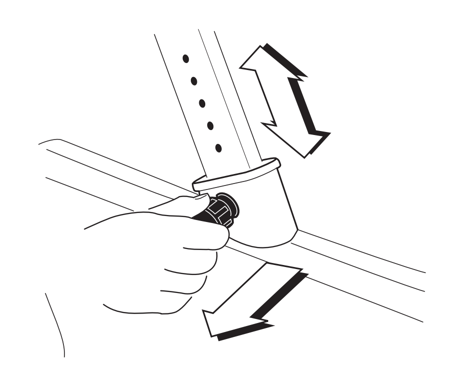
Pour déterminer la position du siège adaptée, assoyez-vous et positionnez votre plante de pied au centre de la pédale. Votre genou devrait se courber légèrement pour la position la plus éloignée de la pédale. Vous devriez pouvoir pédaler sans verrouiller vos genoux ou faire basculer votre poids d'un côté ou de l'autre.





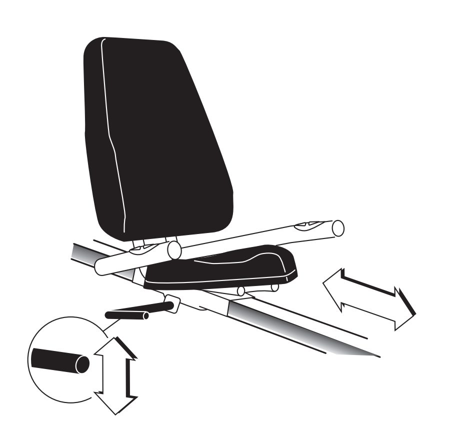
AJUSTEMENT DU SIÈGE DROIT

Les vélos debout disposent d'une goupille d'ajustement pour verrouiller le siège et ajuster la hauteur du siège en sécurité. Pour l'ajuster, desserrez le pommeau en le tournant deux demi tours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Tirez le pommeau pour déverrouiller la position, et ajustez la position vers le haut ou le bas comme souhaité. Relâchez le pommeau pour le verrouiller dans la position. Tournez le pommeau dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit bien serré. Veuillez vérifiez que la position du siège soit bien verrouillée avant chaque emploi.



R1500
AJUSTEMENT DU SIÈGE DU SEMI-ALLONGÉ

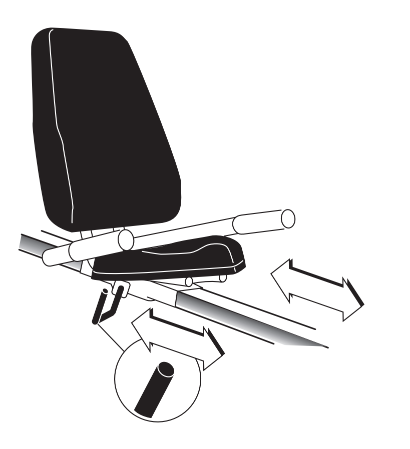
En étant assis(e) sur le vélo, soulevez la manette sur le côté droit du siège pour faire les ajustements. Faites glisser le siège vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position souhaitée. Poussez la manette du siège vers le bas pour verrouiller la position.





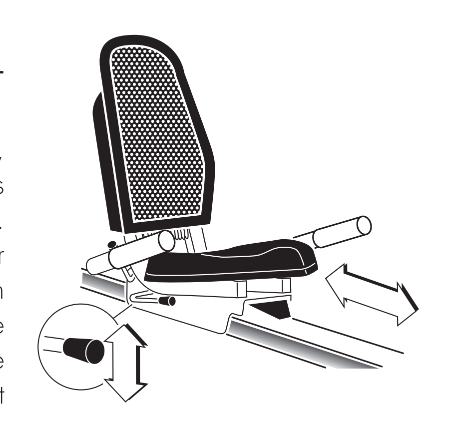
R2050
AJUSTEMENT DU SIÈGE DU SEMI-ALLONGÉ

En étant assis(e) sur le vélo, soulevez la manette sur le côté droit du siège pour faire les ajustements. Faites glisser le siège vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position souhaitée. Poussez la manette du siège vers le bas pour verrouiller la position.



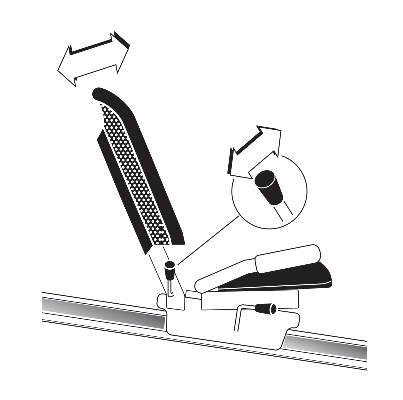
R2250
AJUSTEMENT DU SIÈGE DU SEMI-ALLONGÉ

En étant assis(e) sur le vélo, soulevez la manette avec les ressorts pour faire les ajustements. Glissez le siège vers l'avant or l'arrière jusqu'à la position souhaitée. Relâchez la manette avec les ressorts et essayez de balancer doucement vers l'avant et l'arrière pour vous assurer la position est verrouillée.



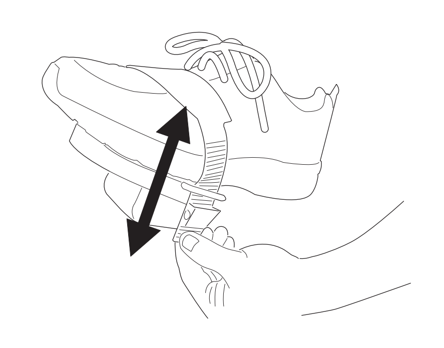
R2250
SIÈGE INCLINANT À ENGRENAGE

Le *R2250* est équipé d'un siège inclinant à engrenage.
Les ajustements se font avec une manette sur le côté droit de l'usager, situé un peu derrière le guidon. Pour ajuster l'angle d'inclinaison du siège, faites tourner la manette vers le bas (dans le sens contraire des aiguilles d'une montre), et penchez vers l'arrière sur le siège à engrenage jusqu'à la position souhaitée. Quand la position est établie, faites tourner la manette vers le haut (dans le sens des aiguilles d'une montre) jusqu'à ce qu'elle soit bien serrée. Le siège est équipé d'un système de ressorts pour remettre le siège dans sa position originale quand la manette d'adhérence est relâchée et que l'usager ne s'appuie pas contre le dossier.



AJUSTEMENT DES SANGLES DE LA PÉDALE

Les sangles sont conçues pour correspondre à votre pointure individuelle et devraient être serrées suffisamment pour empêcher votre pied de glisser. Les pédales comportent des attaches pour faciliter l'ajustement. Pour serrer la sangle, tirez la partie ouverte de la sangle. Pour desserrer la sangle, pressez l'attache vers le bas et tirez la sangle vers le haut. Relâchez l'attache pour verrouiller la position.



ALIMENTATION D'ÉNERGIE

Votre vélo utilise une source d'énergie externe murale. Utilisez seulement le matériel électrique fourni avec votre vélo. Si vous perdez votre matériel de courant, veuillez contacter votre détaillant autorisé de VISION FITNESS pour remplacer l'original. Utilisez un cordon d'alimentation non adapté peut abîmer votre vélo.

SERVICE ET CONSEILS DE DÉPANNAGE ET CONSEILS D'ENTRETIEN PRÉVENTIFS

- Placez votre vélo dans un endroit frais et sec.
- Nettoyez la surface supérieure des pédales régulièrement.
- Assurez vous que les pédales sont serrées avant de faire tourner le pédalier.
- Gardez le tableau de bord propre et nettoyez les empreintes et l'accumulation de sel causés par la sueur.
- Utilisez un tissus avec de l'eau et un produit nettoyant doux pour nettoyer le vélo. D'autres matériaux, y compris les essuie-mains en papier, peuvent rayer la surface. N'utilisez pas de produits nettoyants à base d'ammoniac ou d'acide.
- Nettoyez soigneusement et régulièrement le boitier.

PROGRAMME D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

Suivez le programme sous dessous pour vous assurer d'un bon fonctionnement du produit.

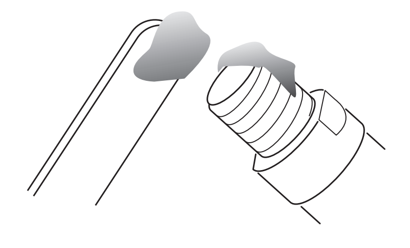
ÉLÉMENT	UNE FOIS PAR SEMAINE	UNE FOIS PAR MOIS	DEUX FOIS PAR AN	UNE FOIS PAR AN
TABLEAU DE BORD DE LA CONSOLE	NETTOYER	INSPECTER		
VERROUS DE MONTAGE DE LA CONSOLE			INSPECTER	
CHASSIS	NETTOYER			INSPECTER
CADRE DU SIEGE	NETTOYER	INSPECTER		
GUIDONS	NETTOYER	INSPECTER		
PROTECTIONS EN PLASTIQUE	NETTOYER	INSPECTER		
PEDALES ET SANGLES	NETTOYER	INSPECTER		
CORDON D'ALIMENTATION				INSPECTER

DÉPANNAGE

Nos vélos sont conçus pour qu'ils soient fiables et faciles d'emploi. Cependant, si vous avez un problème, ces étapes face aux pannes peuvent aider à révéler leur cause.

PROBLÈME: Le tableau de bord ne s'allume pas.
SOLUTION: Vérifiez que le bouton situé à l'arrière de la console de tableau de bord est allumé.
SOLUTION: Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché à la base du vélo.
SOLUTION: Assurez-vous que le fil harnais est branché à l'arrière du tableau de bord de la console

PROBLÈME: Le vélo fait un petit bruit de claquement.
SOLUTION: En utilisant la clef à écrous fournie avec votre vélo, enlevez les deux pédales, la gauche et la droite, appliquez de l'huile sur la partie exposée de l'écrou et réassemblez les pédales au vélo. Assurez-vous que les pédales sont bien serrées.



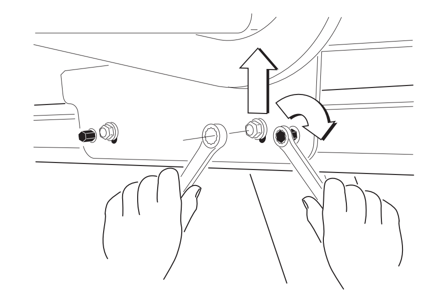
SOLUTION: Assurez-vous que les sangles de la pédale ou vos lacets de chaussures ne heurtent pas les protections sur les côtés
SOLUTION: Assurez-vous que le siège est bien serré (voir page 8)

PROBLÈME: Le vélo grince ou fait un bruit de craquement.
SOLUTION: Vérifiez et resserrez toutes les pièces du matériel.

R2250 SEULEMENT

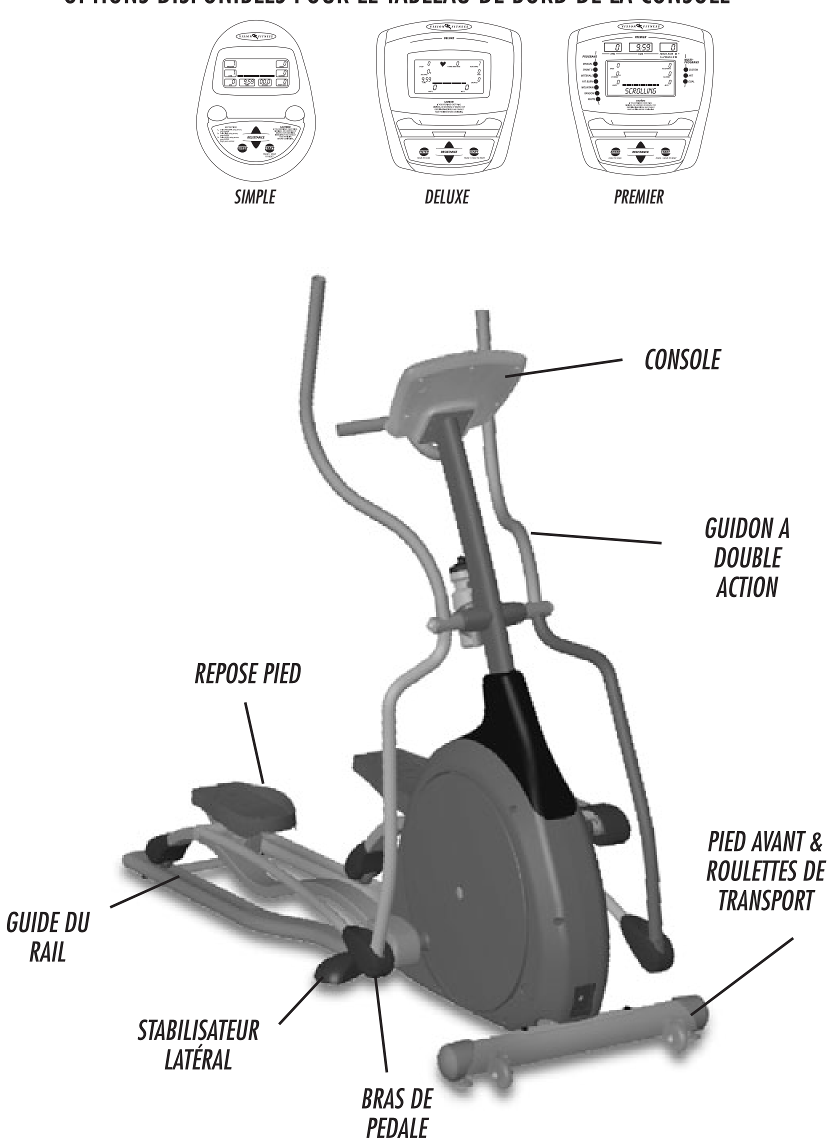
PROBLÈME: Le siège de votre vélo semi-allongé se balance d'un côté et de l'autre.

SOLUTION: Avec une clef à écrou de 13mm, desserrez les écrous sur le coté du cadre du siège. Avec une clef à écrou, faites pivoter le montant d'ajustement pour que l'écrou de fixation soit au dessus de la rainure. Resserrez l'écrou de fixation avec la clef à écrou de 13 mm.



NOTE: Si les étapes ci-dessus ne parviennent pas à remédier au problème, arrêtez l'usage, éteignez l'appareil et contactez votre fournisseur.

OPTIONS DISPONIBLES POUR LE TABLEAU DE BORD DE LA CONSOLE



ASSEMBLAGE

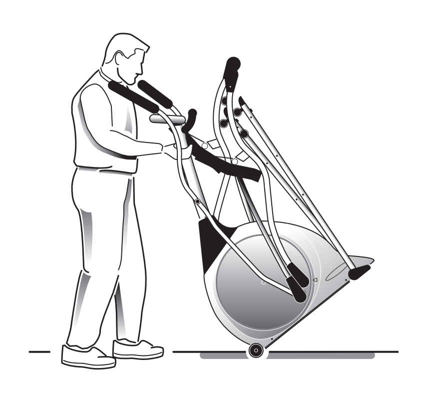
Il est recommandé, quand cela est possible, qu'un fournisseur autorisé de VISION FITNESS assemble votre vélo d'entraînement elliptique. Si vous avez choisi d'assembler votre produit vous-même, pour votre sécurité, veuillez lire attentivement chacune des étapes dans les instructions d'assemblages qui sont jointes. Si vous avez quelque question que ce soit sur l'une des pièces ou des fonctions de votre vélo, contactez votre fournisseur.

DÉPLACEMENT (X1500, X6000)

Votre vélo d'entrainement VISION FITNESS elliptique est équipé de roulettes de déplacement inclues pour rendre la mobilité aisée. Pour déplacer votre vélo semi- allongé, saisissez fermement l'arrière du rail du siège ou l'arrière du châssis d'assemblage. Soulevez-le avec précaution et faites le roulez sur les roulettes de transport.

DÉPLACEMENT (X6200)

Votre vélo d'entrainement VISION FITNESS elliptique a des roulettes de déplacement inclues pour rendre la mobilité aisée. Pour déplacer votre vélo, pliez votre vélo d'entraînement elliptique, saisissez fermement les poignées de la monture de la console, inclinez la machine vers vous, et faites rouler sur les roulettes de déplacement avant. En inclinant, vous pouvez utiliser votre pied appuyé contre le tube de soutien avant pour éviter que la machine ne roule vers l'avant.



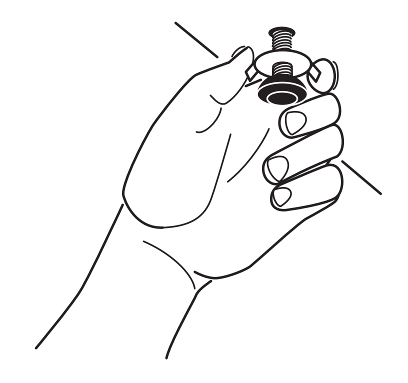
ATTENTION: Nos vélos sont bien construits et lourds, pesant jusqu'à 90 kilos! Faites attention et faites vous aider au besoin.

INSTALLATION CHEZ VOUS

Suivez s'il vous plait les instructions pour placer votre vélo d'entraînement elliptique dans l'endroit où il pourra être le mieux utilisé. Il est important que vous placiez votre vélo elliptique dans une pièce confortable et attirante. Eviter de mettre votre vélo elliptique dans une cave en cours de construction ou un lieu peu désirable. La poursuite de l'exercice se fera seulement si vous le faites dans un environnement propice et attrayant.

STABILISER LE VÉLO

Après avoir positionné le vélo d'entraînement elliptique dans le lieu convenu, vérifiez sa stabilité en essayant de le faire balancer d'un côté puis de l'autre. Si le vélo oscille ou est instable, il doit être ajusté. Votre vélo elliptique a des manettes situées sous les rails et sous les stabilisateurs sur les cotes. Déterminez quelle manette ne touche pas complètement le sol. Desserrez l'écrou au bas de la manette pour faire tourner. Ensuite faites tourner la manette vers la gauche ou la droite jusqu'à ce que votre vélo soit stable. Verrouillez cet ajustement en resserrant l'écrou contre le stabilisateur ou le rail.



ALIMENTATION D'ÉNERGIE

Votre vélo d'entraînement elliptique utilise une source d'énergie externe murale. Utilisez seulement le matériel électrique fourni avec votre vélo. Si vous perdez votre matériel de courant, contactez s'il vous plait votre fournisseur autorisé de VISION FITNESS pour remplacer l'original. Utilisez un cordon d'alimentation non adapté peut abîmer votre vélo.

X6200 SEULEMENT
PLIER VOTRE VÉLO D'ENTRAINEMENT ELLIPTIQUE

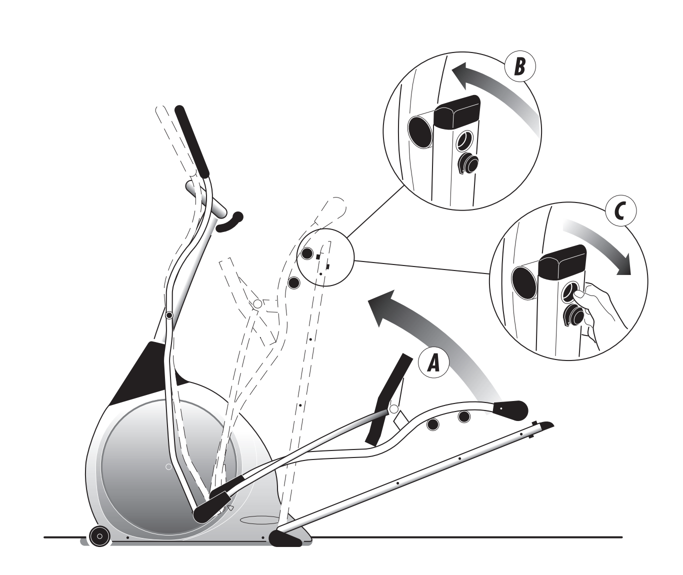
Il est important de toujours suivre les étapes suivantes dans le bon ordre lorsque vous pliez votre vélo d'entraînement elliptique.

ETAPE 1: Sur le côté gauche de la machine, localisez la flèche sur la protection latérale qui pointe sur la position de 16 heures sur le disque. Faites tourner le disque pour que la flèche pointe sur l'axe du disque (le point ou le disque et le bras de la pédale se connectent).



ETAPE 2: Déplacez-vous sur le côté droit de la machine. Soulevez à la fois le bras de la pédale et la glissière de rail sur laquelle le bras de la pédale repose en position verticale (image A). Le mécanisme de verrouillage, qui est monté sur la glissière de rail doit ensuite être aligné avec le cylindre à l'arrière du bras de la pédale. Pousser fermement la glissière de rail de façon à ce qu'il le verrouille dans cette position (image B) avec le bras de la pédale. Vérifiez pour être certain que c'est sécurisé avant de commencer à vous en servir.

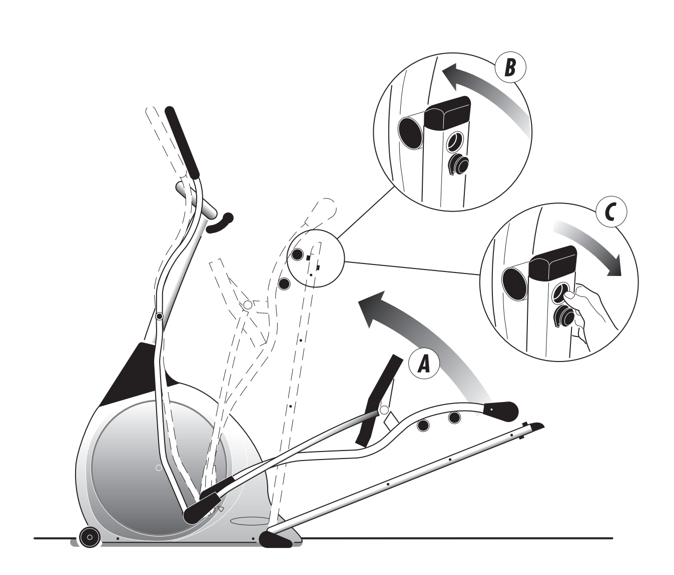
S'il est sécurisé, déplacez-vous sur le côté gauche et soulevez le bras de la pédale et guidez le rail jusqu'à sa position avant de les verrouiller.



ETAPE 3: Pour déplier votre vélo d'entrainement elliptique, pressez la clef enfoncée de verrouillage que vous trouverez sous la glissière de rail (image C) pour débloquer le verrouillage.

Tirez la glissière de rail loin du bras de la pédale et baissez les deux vers le sol. Répétez cette étape sur le côté opposé pour déplier complètement votre vélo d'entrainement elliptique.





SERVICE ET CONSEILS POUR LE DÉPANNAGE ET CONSEILS D'ENTRETIEN PRÉVENTIFS

- Placez votre vélo dans un endroit frais et sec.
- Assurez-vous que tous les écrous et boutons sont serrés
- Gardez le tableau de bord propre et nettoyez les empreintes et l'accumulation de sel causés par la sueur.
- Utilisez un tissus avec de l'eau et un produit nettoyant doux pour nettoyer le vélo d'entrainement elliptique. D'autres matériaux, y compris les essuie-mains en papier, peuvent rayer la surface. N'utilisez pas de produits nettoyants à base d'ammoniac ou d'acide. Nettoyez soigneusement et régulièrement le boitier.

PROGRAMME D'ENTRETIEN PREVENTIF

Suivez le programme sous-dessous pour vous assurer d'un bon fonctionnement du produit.

ÉLÉMENT	UNE FOIS PAR SEMAINE	UNE FOIS PAR MOIS	DEUX FOIS PAR AN	UNE FOIS PAR AN
TABLEAU DE BORD DE LA CONSOLE	NETTOYER	INSPECTER		
TOUS LES VERROUS ET LES MATERIEL D'INFORMATIQUE			INSPECTER	
CHASSIS	NETTOYER			INSPECTER
GUIDONS	NETTOYER	INSPECTER		
GLISSIÈRE DE RAIL	NETTOYER			
ROUES DE ROULEAU			INSPECTER	
PROTECTIONS EN PLASTIQUE	NETTOYER			
PLATEAU DES PIEDS	NETTOYER			
CORDON D'ALIMENTATION				INSPECTER

DÉPANNAGE

Nos vélos sont conçus pour qu'ils soient fiables et faciles d'emploi. Cependant, si vous avez un problème, ces étapes face aux pannes peuvent aider à révéler leur cause.

PROBLÈME: Le tableau de bord ne s'allume pas.
SOLUTION: Vérifiez que le bouton situé à l'arrière de la console de tableau de bord est allumé.
SOLUTION: Assurez-vous que la prise de courant est branchée à la base du vélo d'entrainement elliptique.
SOLUTION: Assurez-vous que le fil harnais est branché à l'arrière de la console de tableau de bord.

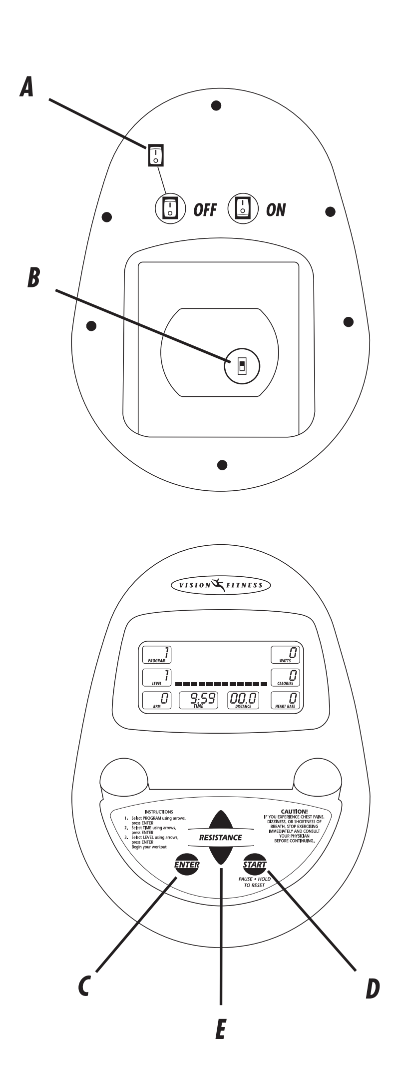
PROBLÈME: Vous sentez un petit cognement ou contretemps dans votre mouvement de pédale.
SOLUTION: Vérifiez et resserrez toutes les pièces du matériel.
SOLUTION: Essuyez les roulettes et les pistes du rouleau. Des débris causant le bruit pourraient s'y être déposés.
SOLUTION: Vérifiez les verrous et les supports sous la plate-forme. Parfois, ils peuvent être trop serrés, causant une friction de la plate-forme pivotante qui peut produire un petit cognement ou un contretemps.

NOTE: Si les étapes ci-dessus ne parviennent pas à remédier au problème, arrêtez l'usage, éteignez l'appareil et contactez votre fournisseur.

CONSOLE SIMPLE

APERÇU DE L'AFFICHAGE DE LA CONSOLE

L'affichage numérique permet de sélectionner un programme d'exercice qui vous aide à atteindre vos buts de mise en forme ou d'entraînement physique. Il vous permet également de contrôler le progrès et les résultats de chaque exercice, si bien que vous pouvez suivre et mesurer vos progrès dans votre mise en forme au fur et à mesure.



DESCRIPTION DES ÉLÉMENTS DE LA CONSOLE

A. BOUTON DE MISE EN MARCHE «START»

Eteignez le courant alimentant le tableau de bord de votre console si vous ne vous en servez pas pendant une longue durée.

B. BOUTON DE "MILES/KILOMETRES"

Il change le résultat de votre exercice soit en miles soit en kilomètres.

C. BOUTON «ENTER»

Utilisez ce bouton dans le mode de réglages pour sélectionner un programme, un temps d'exercice, et un niveau de résistance..

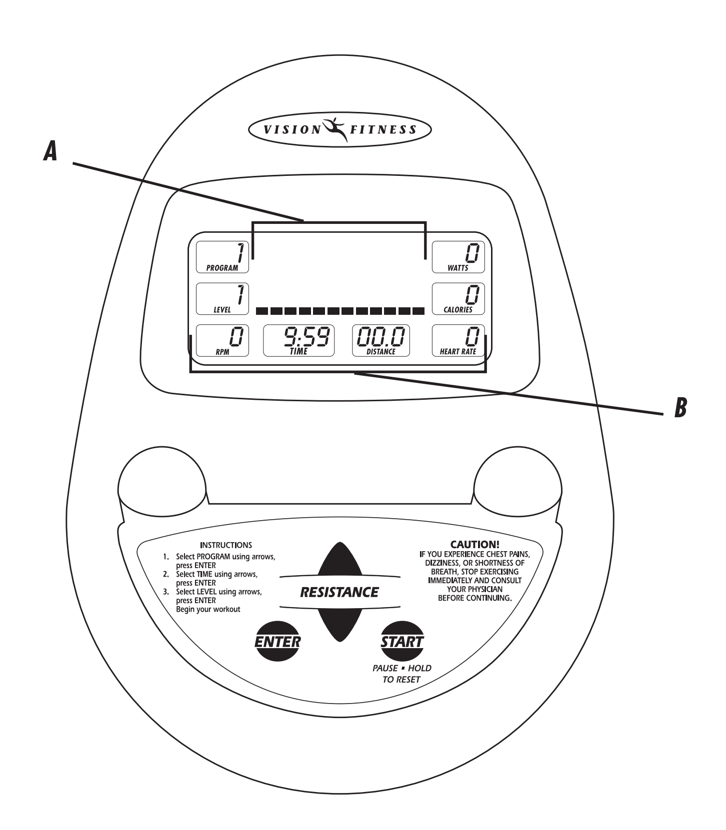
D. «START/PAUSE/HOLD» POUR REMETTRE LA TOUCHE À ZÉRO

Appuyez sur le bouton START pour commencer à vous entraîner dans le mode manuel («manual mode») pour la valeur de temps voulue. Pendant l'exercice, appuyez sur le bouton «START» pour faire une pause pendant l'exercice. Pour remettre à zéro le compteur, appuyez quelques secondes sur le bouton START.

E. FLÈCHES UP ▲ OU DOWN ▼

Utilisez ces boutons pour changer le numéro de programme, le temps d'exercice et de niveau de résistance au démarrage. Au cours de l'exercice, utilisez ces boutons pour augmenter ou diminuer la résistance.

CONSOLE SIMPLE



DESCRIPTION DE L'AFFICHAGE DE LA CONSOLE SIMPLE

A. AFFICHAGE DU PROFIL

Cette fenêtre offre un profil de votre programme. Chaque rangée horizontale représente votre temps segmenté, qui est votre temps d'exercice total divisé par douze. Chaque colonne verticale de blocks représente le niveau de résistance, un block pour tous les deux niveaux.

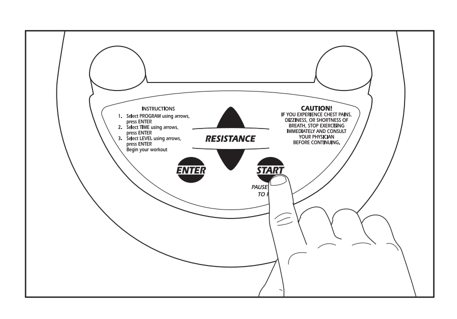
B. AFFICHAGE DES RESULTATS

Pendant votre exercice, ces fenêtres affichent les résultats de l'exercice, y compris:

- **PROGRAMME:** Un nombre qui représente un des sept profils de programmes disponibles dans la console.
- **NIVEAU:** le niveau de résistance actuel de votre exercice.
- **TPM:** Tour Par Minute (RPM: Révolution Par Minute)
- **TEMPS:** le temps écoulé ou le temps restant pour votre exercice
- **DISTANCE:** la distance totale parcourue en miles ou en kilomètres depuis le début de l'exercice.
- **RYTHME CARDIAQUE :** affiche votre rythme cardiaque en battement par minute lorsque vous utilisez la poignée pour le pouls.
- **CALORIES:** donne une estimation des calories brulées depuis le début de l'exercice.
- **WATTS:** donne une mesure du travail accompli. Il dépend du niveau de résistance et du rythme des pédales.

UTILISATION DE LA CONSOLE SIMPLE

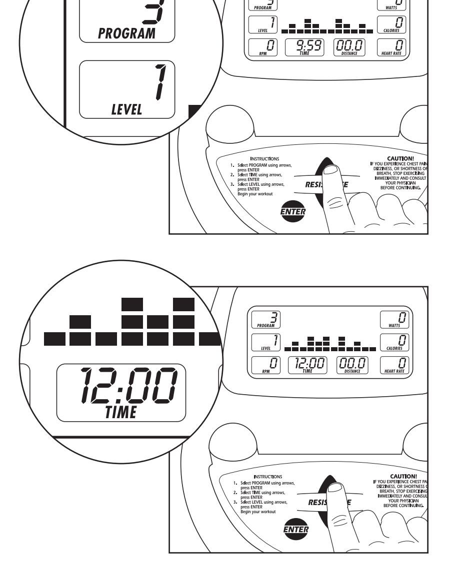
DEMARRAGE RAPIDE



La façon la plus rapide et la plus simple de commencer l'entraînement est tout simplement de presser START. Vous allez commencer à faire l'exercice au mode manuel pour un temps par défaut et à un niveau de résistance par défaut. Vous pouvez changer la résistance manuellement avec les boutons fléchés.

CHOISIR UN PROGRAMME

Le numéro du programme par défaut flashera dans la fenêtre PROGRAMME (PROGRAM). Appuyez sur les boutons UP ▲ ou DOWN ▼ pour parcourir les sept options de profils de programmes différents. Appuyez sur le bouton «ENTER» pour sélectionner un programme.



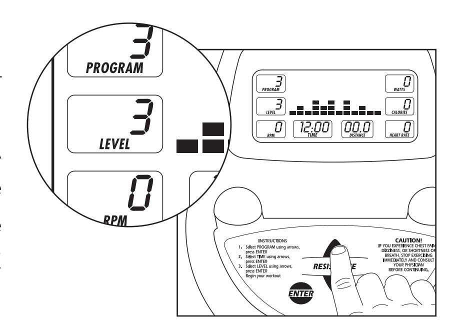


CHOISIR LE TEMPS D'EXERCISE

Le temps d'exercice par défaut flashera dans la fenêtre TEMPS (TIME). Utilisez les boutons UP ▲ ou DOWN ▼ pour déterminer le temps d'exercice souhaité. Appuyez sur le bouton «ENTER» pour sélectionner.

CHOSISIR LE NIVEAU DE RESISTANCE

Le niveau de résistance par défaut flashera dans la fenêtre NIVEAU (LEVEL). Utilisez les boutons UP ▲ ou DOWN ▼ pour sélectionner le niveau de résistance de l'exercice souhaité. Appuyez sur ENTER pour sélectionner.



SIMPLE PROGRAMS



PROGRAMME 1 (MANUEL)



PROGRAMME 5 (COLLINES)



PROGRAMME 2 (INTERVALLES)



PROGRAMME 6 (MUSCLES TONIFIÉS)



PROGRAMME 3 (INCLINÉ)



PROGRAMME 7 (MONTAGNE)



PROGRAMME 4 (BRÛLEUR DE GRAISSES)

MODE TECHNIQUE

Le mode technique consiste en six fonctions optionnelles.
Utilisez le mode technique pour accéder aux informations et à certaines fonctions ou affichages de votre console.

ENTRER ET UTILISER LE MODE TECHNIQUE

- Appuyez sur les boutons UP ▲ et DOWN ▼ pendant trois secondes environ.
- La console va biper et afficher les modes techniques et les fonctions optionnelles. Utilisez les boutons UP ▲ ou DOWN ▼ pour parcourir les options. Appuyez sur le bouton ENTER pour sélectionner les modes ou fonctions appropriées.

FONCTIONS OPTIONNELLES

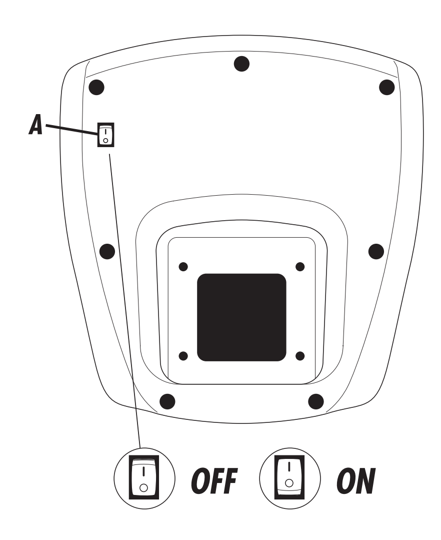
FONCTIONS	DESCRIPTION
ENG1 –TEST DU TABLEAU DE BORD NUMERIQUE	TEST UTILISE PAR LES TECHNICIENS DE L'ASSISTANCE POUR TESTER LES AFFICHAGES DU TABLEAU DE BORD NUMERIQUE
ENG2 – TEST DE L'EQUIPEMENT INFORMATIQUE	TEST UTILISE PAR LES TECHNICIENS DE L'ASSISTANCE POUR TESTER LE SYSTEME ACTUEL DE FREINS
ENG2 – TEMPS ACCUMULE/ DISTANCE ACCUMULEE	MESURE LE TEMPS TOTAL UTILISE EN HEURES ET MESURE LA DISTANCE PARCOURUE EN MILES
ENG3 – MODE MACHINE ET MODE UNITES	UTILISEE PAR LES TECHNICIENS DE L'ASSISTANCE POUR CONTROLER SI LA CONSOLE EST REGLEE POUR LE MODE VELO OU POUR LE MODE ELLIPTIQUE. VOUS MONTRE SI LES RESULTATS DE L'EXERCICE SONT REGLES DANS LE SYSTEME ANGLAIS (MILES) OU METRIQUE (KILOMETRES) ET AFFICHE LA VERSION DU SOFTWARE
ENG4 – REGLAGE DU TEMPS PAR DEFAUT	VOUS PERMET DE REGLER LE TEMPS DONT VOTRE ORDINATEUR SE SERVIRA COMME TEMPS PAR DEFAUT POUR TOUS LES PROGRAMMES
ENG5 – REGLAGE DU NIVEAU PAR DEFAUT	VOUS PERMET DE REGLER LE NIVEAU DONT VOTRE ORDINATEUR SE SERVIRA COMME NIVEAU PAR DEFAUT POUR TOUS LES PROGRAMMES
ENG6 – SELECTION DU PRODUIT ET CONFIGURATION DU MODELE	VOUS PERMET DE CONFIGURER VOTRE CONSOLE POUR LE BON PRODUIT (VELO OU ELLIPTIQUE) ET LE NUMERO DE MODELE SI CELA N'AVAIT PAS ETE FAIT CORRECTEMENT LORS DU REGLAGE INITIAL.

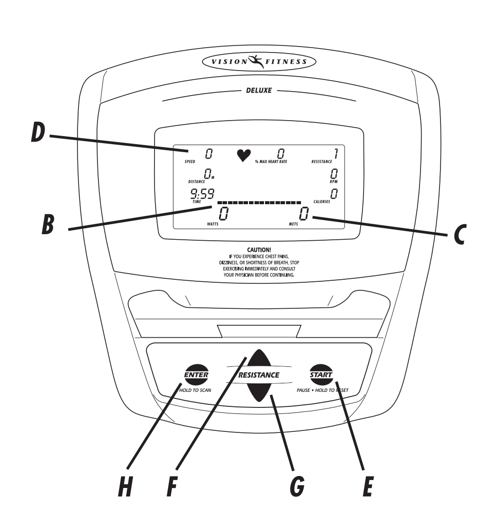
- Utilisez les boutons UP ▲ et DOWN ▼ pour chaque fonction pour changer de réglage.
- Appuyez sur le bouton ENTER pour sauvegarder les réglages.
- Pour QUITTER le mode technique, appuyez sur le bouton START pendant trois secondes.

CONSOLE DELUXE

APERÇU DE L'AFFICHAGE DE LA CONSOLE

L'affichage numérique permet à l'utilisateur de sélectionner un programme d'exercice qui correspond à ses buts de mise en forme ou d'entrainement physique. Il permet également à l'utilisateur de contrôler le progrès et les résultats de chaque exercice, si bien que vous pouvez suivre et mesurer vos progrès dans votre mise en forme au fur et à mesure.





DELUXE

DESCRIPTION DES ÉLÉMENTS DE LA CONSOLE DELUXE

A. BOUTON DE MISE EN MARCHE

Eteignez le courant alimentant le tableau de bord de votre console si vous ne vous en servez pas pendant une longue durée.

B. AFFICHAGE DU PROFIL

Cette fenêtre offre un block de profil des segments de votre exercice (que vous êtes sur le point d'accomplir ou que vous avez complété) et le niveau de résistance de chaque segment. Chaque colonne représente 1/16ème de votre temps total d'exercice. Chaque rangée représente deux niveaux de résistance.

C. LIGNE DE MESSAGE

L'écran affiche un texte alphanumérique se déroulant qui offre des instructions pas à pas dans le mode de démarrage, et des instructions, des résultats ou des messages de motivations pendant l'exercice ou à la fin de l'exercice.

D. AFFICHAGE DES RESULTATS

Pendant votre exercice, ces fenêtres affichent les résultats de l'exercice, y compris:

TIME (TEMPS): le temps écoulé ou le temps restant pour votre exercice.

SPEED (VITESSE): la vitesse à laquelle vous faites votre exercice en miles ou kilomètres par heure.

DISTANCE: la distance totale parcourue en miles ou en kilomètres depuis le début de l'exercice.

RPM: Cette fenêtre vous donne le résultat de votre cadence, de vos tours de pédalier en tour par minute (en Révolutions Par Minute (RPM)) ; une révolution équivaut à deux foulées complètes.

WATTS: donne une mesure du travail accompli. Un watt équivaut à six kilogrammes-mètres par minute.

CALORIES: donne une estimation des calories brulées depuis le début de l'exercice.

RESISTANCE: le niveau de résistance actuel de votre exercice.

HEART RATE (RYTHME CARDIAQUE): affiche votre battement cardiaque en battement par minute lorsque vous utilisez la poignée pour le pouls.

D. AFFICHAGE DES RESULTATS (suite)

(% OF MAX HEART RATE) (% DE RYTHME CARDIAQUE MAX): affiche le pourcentage de votre battement cardiaque estimé.

METS: mesure de votre consommation d'oxygène: un MET équivaut approximativement à la quantité d'oxygène consommée par minute et par personne au repos.

E. «START/PAUSE/HOLD» POUR REMETTRE À ZÉRO LE BOUTON

Appuyez sur le bouton «START» pour commencer à vous entraîner au temps déterminé par défaut. Appuyez sur le bouton «START» lorsqu'indiqué par le message au centre de l'écran pour commencer un programme. Pendant l'exercice, appuyez sur le bouton «START» pour faire une pause pendant l'exercice. Pour remettre à zéro le compteur, appuyez quelques secondes sur le bouton «START».

F. BOUTON UP ▲

Utilisez ce bouton en mode de réglage(setup) pour sélectionner les programme et changes les valeurs affichées. Pendant l'exercice, utilisez ce bouton pour augmenter la résistance.

G. BOUTON DOWN ▼

Utilisez ce bouton en mode 'setup' pour sélectionner les programme et changes les valeurs affichées. Pendant l'exercice, utilisez ce bouton pour diminuer la résistance.

H. BOUTON «ENTER»

Utilisez ce bouton dans le mode de réglages (setup) pour sélectionner vos fonctions personnelles avant de commencer l'exercice. Pendant l'exercice, utilisez cette clef pour passer des résultats du battement cardiaque au % Max. de Battement cardiaque.

LES PROGRAMMES DE LA CONSOLE DELUXE

APERÇU DE L'ENTRAINEMENT

DÉMARRAGE RAPIDE

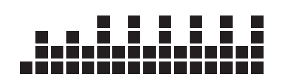
Appuyez tout simplement sur START et vous allez sauter la mise au point d'entrainement spécifiques et commencer à vous entrainer à un niveau constant (manuel) d'entrainement. Les niveaux de résistance ne changent pas automatiquement, mais vous pouvez ajuster la résistance avec les flèches selon votre choix.

NOTE: Parce que vous n'êtes pas passé(e) par la mise au point au démarrage, l'ordinateur utilisera des valeurs par défaut pour calculer les informations de vos résultats.

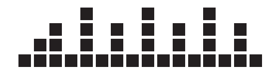
MANUAL (MANUEL) est un exercice dans lequel la résistance ne change pas à moins que vous ne le changiez.



SPRINT 8™ est un programme basé sur un intervalle anaérobique. Il est effectif pour faire entrer en jeu les fibres rapides des muscles se contractant plus rapidement et pour améliorer les performances athlétiques.



INTERVAL (INTERVALLE) est un exercice effectif qui solidifie le système cardio-vasculaire en alternant les intervalles de travail avec des intervalles de récupération. Soyez sûr de relever le défi avec des intervalles de travail intenses.



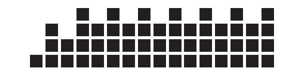
FAT BURNER (BRÛLEUR DE GRAISSES RAPIDE) est un programme conçu pour cibler les graisses en réserve dans votre corps. Le programme est généralement utilisé à une intensité légèrement inférieure, mais il a lieu plus longtemps que les autres programmes (on recommande 30 ou 60 minutes)



MOUNTAIN (MONTAGNE) offre des augmentations progressives de résistance pour simuler de faire du vélo dans une chaîne de montagnes. C'est un très bon programme pour travailler la force et l'endurance.



RANDOM (HASARD) est un programme pour les utilisateurs qui aiment un peu de variété dans leur routine d'exercice quotidien. Quand ce programme est sélectionné, l'ordinateur sélectionne au hasard un niveau de résistance pour chaque portion de l'exercice basé sur le niveau de résistance que l'utilisateur choisit dans la mise au point au démarrage.



WATTS est un programme qui laisse l'utilisateur s'entrainer à un niveau de travail défini. Lorsque votre RPM (battement cardiaque par minute) augmente, votre résistance diminue ; si vous diminuez votre RPM, votre résistance augmente.



UTILISER LE PROGRAMME SPRINT 8

Le programme Sprint 8 est un programme d'intervalle anaérobique conçu pour former les muscles, augmenter la vitesse, et augmenter naturellement la sécrétion de l'hormone de croissance dans votre corps. On a prouvé que la production de l'hormone de croissance en faisant de l'exercice est une façon effective de brûler les graisses et de former une masse de muscles maigres selon le site de Phil Campbell, auteur de Ready, Set, Go ! Synergy Fitness. Rendez-vous sur le site de Mr. Campbell www.readysetgofitness.com pour plus de détails à propos de cette approche radicalement nouvelle de l'exercice.

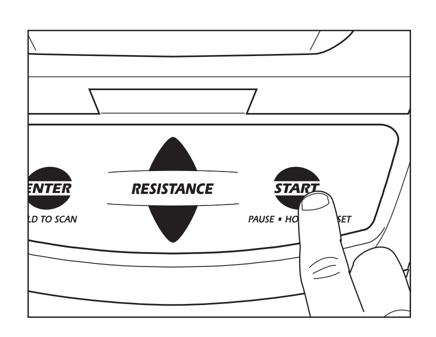
Le programme SPRINT 8 offre des intervalles de sprint intenses suivis d'intervalles de récupération. Le programme comprend les différentes étapes suivantes:

1. **WARM UP (ÉCHAUFFEMENT)** devrait progressivement augmenter votre rythme cardiaque et augmenter la respiration et le flux de sang arrivant aux muscles au travail. Cet échauffement est contrôlé par l'utilisateur pour que vous puissiez l'adapter à vos besoins spécifiques.
2. **INTERVAL TRAINING (INTERVALLE D'ENTRAINEMENT)** scommence immédiatement après l'échauffement avec un intervalle de sprint de 30 secondes. Sept intervalles d'une minute et de 30 secondes vont s'alterner avec les huit intervalles sprint de 30 secondes. Le message affiché va vous inciter à augmenter votre rythme cardiaque (RPM) par minute au cours de l'intervalle sprint et à diminuer votre rythme cardiaque pendant les intervalles de récupération. Une différence de 30 à 50 RPM (rythme cardiaque par minute) entre l'intervalle sprint et l'intervalle de récupération est recommandé pour les vélos. Une différence de 20 à 30 RPMs entre l'intervalle sprint et l'intervalle de récupération est recommandé pour les appareils elliptiques.
3. **COOL-DOWN (PÉRIODE DE CALME)** aide les systèmes de votre corps à retourner à ses niveaux de repos. Votre cœur est moins sollicité pendant la récupération si un cool-down approprié est utilisé à la suite de l'exercice.

Puisque ce programme est un programme d'entrainement spécifique, le temps d'entrainement total n'apparait pas au cours du programme. Le temps d'intervalle est affiché dans la fenêtre du temps à la place. Cela prend seulement 20 minutes à terminer l'entrainement SPRINT 8.

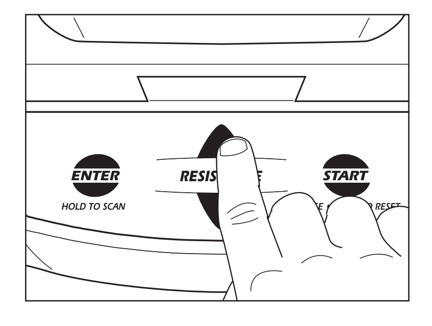
UTILISER LES PROGRAMMES

SÉLECTIONNER LE «QUICK START» (DÉMARRAGE RAPIDE)



La façon la plus rapide et la plus simple de commencer l'entrainement est tout simplement de presser SART. Vous allez commencer à faire l'exercice à la résistance manuelle («manual») dans lequel vous pouvez changer les niveaux de résistance pour accomplir vos buts. La mise au point actuelle par défaut sera utilisée pour déterminer les résultats de l'exercice.

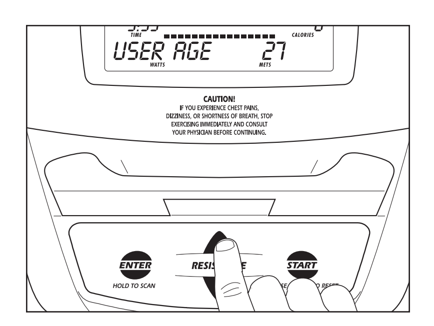
CHOISIR UN PROGRAMME



Appuyez sur les boutons UP ▲ ou DOWN ▼ pour parcourir les sélections de programme (Manuel («Manual») ; Sprint 8 ; Intervalles («Intervals») ; Brûleur de graisses («Fat Burn») ; Montagne («Mountain») ; Au Hasard («Random») ; Watts. Lorsque vous arrivez à l'entraînement choisi, appuyez sur le bouton ENTER pour le sélectionner.



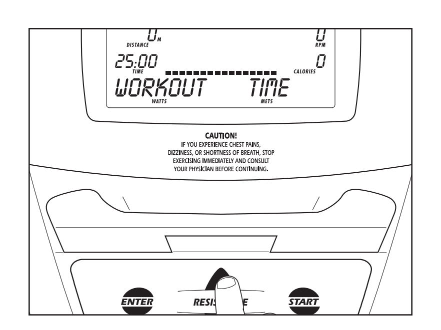
ENTRÉE DE L'AGE



Lorsque le centre de message vous invite à entrer votre âge, utilisez les flèches UP ▲ ou DOWN ▼ pour ajuster l'âge affiché et sa valeur correcte. Cette information peut affecter les résultats de votre "% maximum de rythme cardiaque.

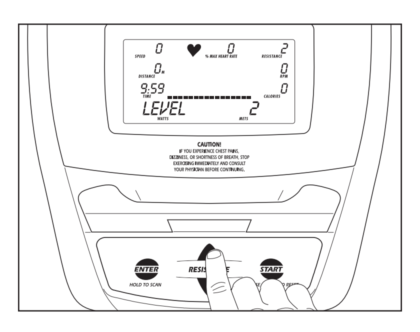
ENTRÉE DU TEMPS

Lorsque le centre de message vous demande d'entrer un temps, utilisez les flèches UP ▲ ou DOWN ▼ pour ajuster le temps d'exercice à la valeur désirée.



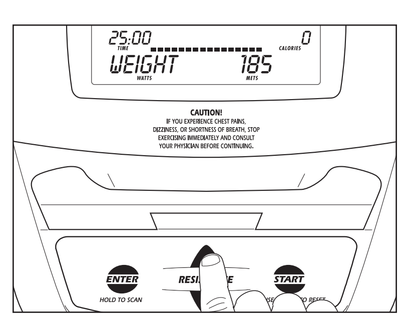
ENTRÉE DU NIVEAU DE RESISTANCE

Lorsque le centre de message vous demande d'entrer un niveau de résistance, utilisez les flèches UP ▲ ou DOWN ▼ pour ajuster le niveau de résistance affiché. Vous pouvez choisir parmi 20 niveaux de résistance dans chaque programme. Le niveau de résistance varie d'un programme à l'autre. Le programme WATTS vous demandera de régler le niveau de WATT souhaité au lieu des niveaux de résistance. Le niveau de WATT oscille de 40 à 250 par groupe de cinq.



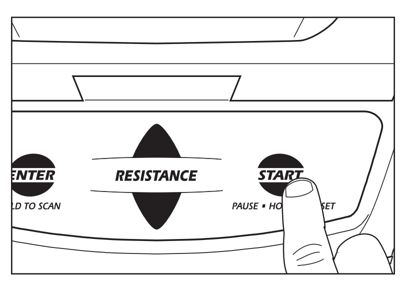
ENTRÉE DU POIDS

Lorsque le centre de message vous demande d'entrer le poids, utilisez les flèches UP ▲ ou DOWN ▼ pour ajuster le poids affiché à votre poids actuel. Cette information est nécessaire pour donner un résultat d'exercice exact pour les calculs de calories et de MET.



DEMARRAGE

Appuyez sur START to pour commencer votre entraînement.



DELUXE

MODE TECHNIQUE

Le mode technique consiste en 13 fonctions optionnelles. Utilisez le mode technique pour permettre certaines propriétés ou affichages sur votre console.

ENTERING AND USING ENGINEERING MODE

- Appuyez sur les boutons UP ▲ et DOWN ▼ pendant trois secondes environ.
- La console fera bip et affichera les modes techniques et les fonctions optionnelles. Utilisez les boutons UP ▲ou DOWN ▼ pour faire dérouler les options. Appuyez sur le bouton ENTER pour sélectionner le mode ou la fonction appropriée.

FONCTIONS OPTIONNELLES

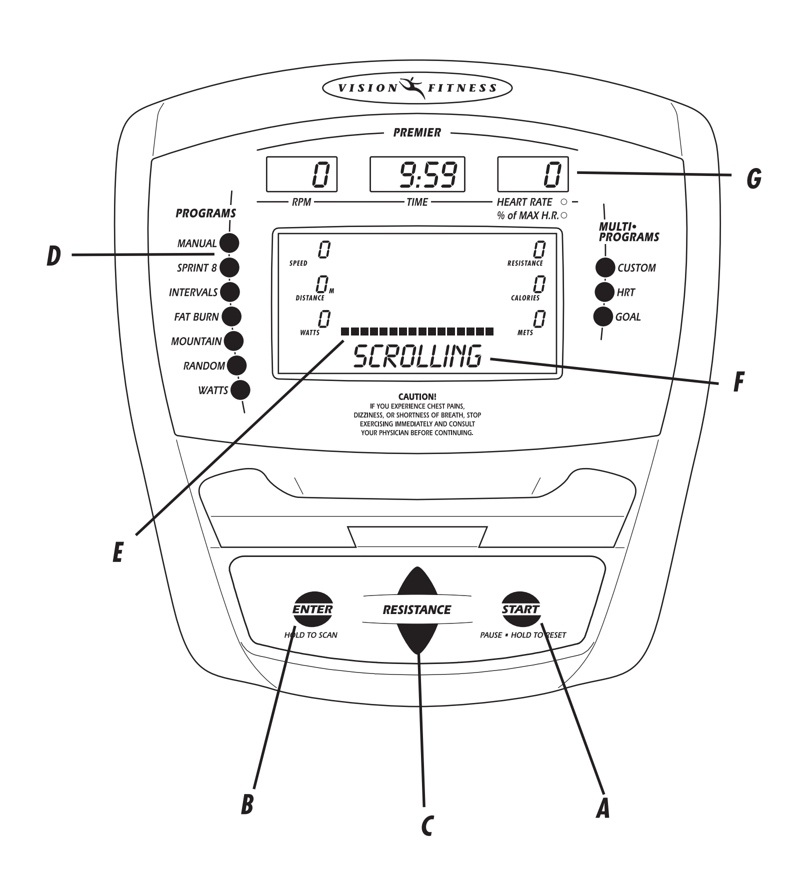
FONCTION	DESCRIPTION
P1 – ENTRER LE TEMPS MAX	VOUS PERMET DE REGLER LE TEMPS MAXIMUM QUE LE PROGRAMME PEUT FONCTIONNER.
P2 – ENTRER LE TEMPS DE L'USAGER	VOUS PERMET DE REGLER LE TEMPS QUE L'ORDINATEUR UTILISERA COMME TEMPS PAR DEFAUT POUR TOUS LES PROGRAMMES.
P3 – ENTRER L'AGE	VOUS PERMET DE REGLER L'AGE QUE L'ORDINATEUR ENREGISTRERA COMME TEMPS PAR DEFAUT POUR LE DEMARRAGE.
P4 – ENTRER LE POIDS	VOUS PERMET DE REGLER LE POIDS QUE L'ORDINATEUR PRENDRA COMME POIDS PAR DEFAUT AU DEMARRAGE.
P5 – NIVEAU DE RESISTANCE PAR DEFAUT	VOUS PERMET DE REGLER LE NIVEAU DE RESISTANCE QUE L'ORDINATEUR UTILSERA COMME DEFAUT POUR TOUS LES PROGRAMMES.
P6 – LANGAGE PAR DEFAUT	VOUS PERMET DE CHOISIR, PARMI LES LANGUES DISPONIBLES, EN QUELLE LANGUE LE TEXTE SERA AFFICHE.
P7 – UNITE	VOUS PERMET DE REGLER LES RESULTATS DES EXERCICES DANS LE SYSTEME ANGLAIS (MILES) OU METRIQUE (KILOMETRES).
P8 – TYPE DE MACHINE	VOUS PERMET DE REGLER LA CONSOLE AU MODE VELO OU AU MODE ELLIPTIQUE.
P9 – DONNEES ACCUMULEES	VOUS PERMET DE VOR LE NOMBRE TOTAL D'HEURES ET LA DISTANCE TOTALE EN MILES OU EN KILOMETRES ACCUMULEES PAR VOTRE 'APPAREIL.
P10 – AFFICHAGE DU TEST	TEST UTILISE PAR LES TECHNICIENS DE L'ASSISTANCE POUR TESTER LES AFFICHAGES LCD.
P11 – TEST DU MATERIEL	TEST UTILISE PAR LES TECHNICIENS DE L'ASSISTANCE POUR TESTER LE SYSTEME ACTUEL DE FREINS.
P12 – MODE BIP	VOUS PERMET D'ALLUMER OU D'ETEINDRE LE BIP.
P13 – VERSION	PERMET AUX TECHNICIENS DE L'ASSISTANCE DE VOIR LA VERSION DU SOFTWARE UTILISEE PAR LA CONSOLE.

- Utilisez les boutons UP ▲ et DOWN ▼à l'intérieur de chaque fonction pour changer le réglage.
- Appuyez sur le bouton ENTER pour sauvegarder les réglages.
- Pour SORTIR du mode technique, To EXIT engineering mode, appuyez sur le bouton START pendant trois secondes.

CONSOLE PREMIER

APERÇU DE L'AFFICHAGE DE LA CONSOLE

L'affichage numérique permet à l'usager de sélectionner un entrainement qui corresponde à ses souhaits en tant qu'objectif de mise en forme. Il permet aussi à l'usager de contrôler le progrès et les résultats de chaque exercice si bien qu'il peut suivre les améliorations dans sa mise en forme en général au cours du temps.



DESCRIPTION DE L'AFFICHAGE DE LA CONSOLE PREMIER

A. «START/HOLD» POUR REMETTRE A ZERO

Appuyez sur le bouton START pour commencer immédiatement sans avoir à entrer les informations individuelles. Quand le programme commence, vous pouvez ajuster les niveaux de résistance avec les boutons FLECHES. Les informations des résultats seront calculées en fonctions de réglages par défaut.

PAUSE: Si vous avez besoin d'interrompre par une pause votre programme pendant l'exercice, pressez le bouton START mettra votre programme en pause pendant cinq minutes. Presser START à nouveau vous fera reprendre votre entrainement.

REMISE A ZERO (RESET): Si vous avez besoin de remettre votre console à zéro pendant votre entrainement, vous pouvez le faire en maintenant le bouton START appuyé pendant trois secondes ou jusqu'à ce que l'affichage se remette à zéro.

B. «ENTER/HOLD» POUR CHANGER L'AFFICHAGE DES RESULTATS

Ce bouton est utilisé après l'entrée de chaque information au réglage tel que: l'âge, le poids ou le niveau.

SCAN: Lors d'un entrainement dans un programme, appuyer sur le bouton ENTER vous permet de changer ce qui est affiché dans les résultats de la fenêtre «Heart Rate» (Rhythme cardiaque). Appuyez sur ENTER pour passer de «Heart Rate» (Rythme cardiaque) au pourcentage de rythme cardiaque maximum (% Max). Si vous appuyez sur le bouton ENTER pendant trois secondes lors de votre entrainement, la fonction SCAN va alterner automatiquement les résultats visibles sur l'affichage.

C. BOUTONS FLÉCHÉS

Ces boutons sont utilisés pour changer les valeurs dans le mode de démarrage avant de commencer votre entrainement. Pendant votre entrainement, ils sont utilisés pour changer les niveaux d'exercice. Dans les programmes HRT, ils sont utilisés pour changer votre cible de battement cardiaque.

D. BOUTONS DE PROGRAMME

Ces boutons donnent un accès rapide à vos programmes d'entrainement favoris. Ce n'est pas la peine de parcourir les programmes pour trouver ce dont vous avez besoin. Appuyez simplement sur le bouton du programme que vous voulez et vous pouvez commencer à utiliser le démarrage pour l'utilisateur.

CHANGEMENT EN COURS DE ROUTE: Vous pouvez changer votre programme 'en cours de route' en appuyant simplement sur un autre bouton de programme. Par contre on ne peut sortir ou rentrer dans le programme SPRINT 8 et les multiprogrammes «en cours de route».

E. AFFICHAGE DU PROFIL

L'écran d'affichage numérique offre le profil de votre entrainement, ce qui comprend les segments de l'exercice que vous êtes sur le point d'accomplir ou que vous avez complété et le niveau de résistance de chaque segment.

F. LIGNE DE MESSAGES DÉROULANTS

Ce texte déroulant alphanumérique offre des instructions pas à pas dans le mode de démarrage, et des instructions, des résultats ou des messages de motivations pendant l'exercice ou à la fin de l'exercice.

AFFICHAGE DES RÉSULTATS: Pendant votre exercice, ces fenêtres affichent les résultats de l'exercice, y compris:

SPEED (VITESSE): la vitesse à laquelle vous faites votre exercice en miles ou kilomètres par heure.

DISTANCE: la distance totale parcourue en miles ou en kilomètres depuis le début de l'exercice.

WATTS: donne une mesure du travail accompli. Un watt équivaut à six kilogrammes-mètres par minute.

RESISTANCE: le niveau de résistance actuel de votre exercice.

CALORIES: donne une estimation des calories brulées depuis le début de l'exercice.

METS: mesure de votre consommation d'oxygène: un MET équivaut approximativement à la quantité d'oxygène consommée par minute et par personne au repos.

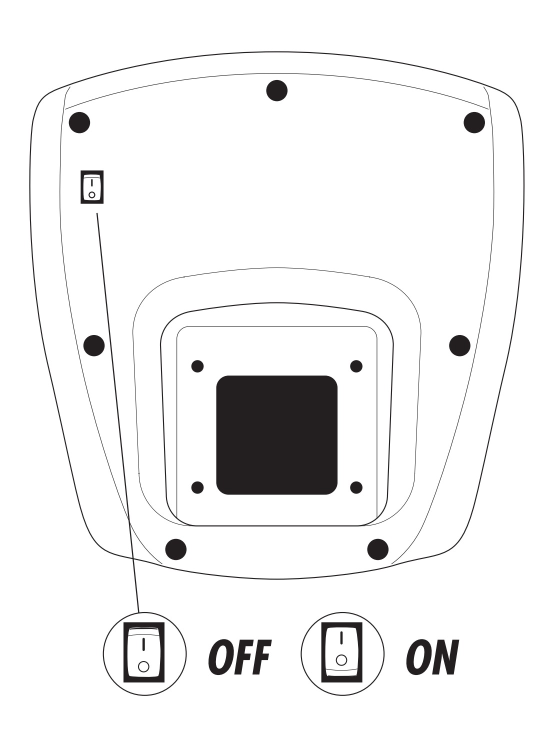
G. **FENÊTRES DE RÉSULTATS:** Pendant votre entraînement ces trois fenêtres affichent les résultats de votre exercice.

TIME (TEMPS): cette fenêtre donne le résultant en temps écoulé ou le temps restant pour votre exercice.

RPM: Cette fenêtre vous donne le résultat de votre cadence, de vos tours de pédalier en tour par minute (en Révolutions Par Minute (RPM)) ; une révolution équivaut à deux foulées complètes.

HEART RATE (RYTHME CARDIAQUE)/ % MAX. HEART RATE (% DE RYTHME CARDIAQUE MAX): cette fenêtre offre les résultats de votre rythme cardiaque actuel et du pourcentage de votre prédiction de rythme cardiaque maximum Max HR).

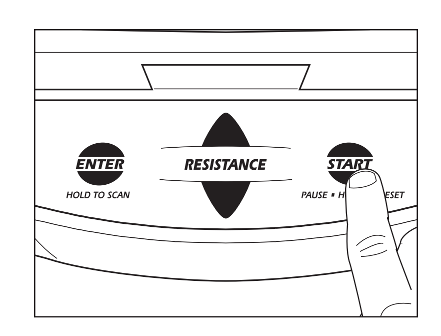
BOUTON «ON/OFF» Eteignez la console si n'allez pas vous en servir pendant une longue durée.



UTILISER LES PROGRAMMES

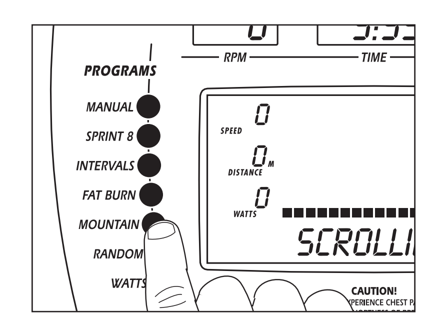
SÉLECTIONNER LE «QUICK START» (DÉMARRAGE RAPIDE)

La façon la plus rapide et la plus simple de commencer l'entraînement est tout simplement de presser SART. Vous allez commencer à faire l'exercice dans un programme de résistance manuel (MANUAL) dans lequel vous pouvez changer les niveaux de résistance pour atteindre vos buts. Les réglages par défaut seront utilisés pour déterminer les résultats de l'exercice.



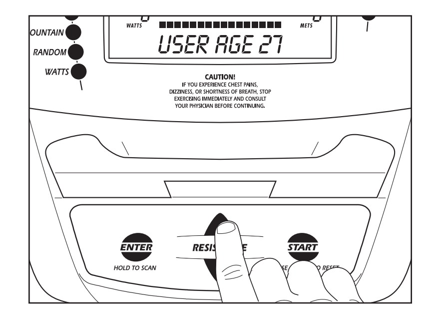
CHOISIR UN PROGRAMME

Chaque programme a son propre bouton. Appuyez sur le bouton du programme que vous souhaitez utiliser. Vous pouvez aussi utiliser les boutons fléchés pour parcourir les options de programmes et voir les profils d'exercices pour chacun des programmes.

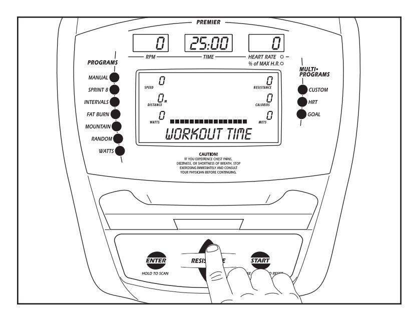


ENTRÉE DE L'ÂGE

Lorsque le centre de message vous invite à entrer votre âge, utilisez les flèches UP ▲ ou DOWN ▼ pour ajuster l'âge affiché et sa valeur correcte. Cette information peut affecter les résultats de votre % Max. de rythme cardiaque ("% Max. Heart Rate").

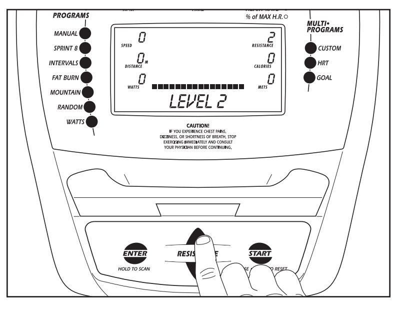


ENTRÉE DU TEMPS



Lorsque le centre de message vous demande d'entrer un temps, utilisez les flèches UP ▲ ou DOWN ▼ pour ajuster le temps d'exercice à la valeur désirée.

ENTRÉE DU NIVEAU DE RÉSISTANCE

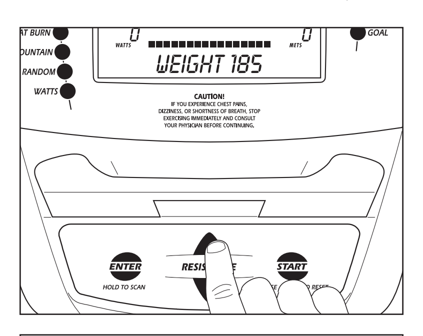


Lorsque le centre de message vous demande d'entrer un niveau de résistance, utilisez les flèches UP ▲ ou DOWN ▼ pour ajuster le niveau de résistance affiché. Vous pouvez choisir parmi 20 niveaux de résistance dans chaque programme. Le niveau de résistance varie d'un programme à l'autre.

Le programme WATTS vous demandera de régler le niveau de WATT souhaité au lieu des niveaux de résistance. Le niveau de WATT oscille de 40 à 250 par groupe de cinq.

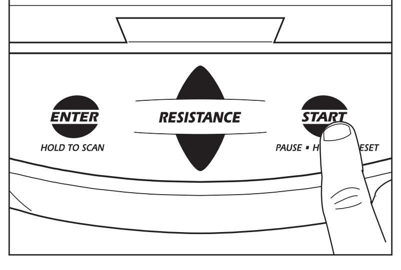
Les programmes "TARGET HRT, HRT HILL, et HRT INTERVAL" régleront votre rythme cardiaque au lieu du niveau de résistance. La console affichera votre cible de rythme cardiaque (Target Heart Rate) et vous donne l'opportunité d'ajuster cette valeur si vous les souhaitez.

ENTRÉE DU POIDS



Lorsque le centre de message vous demande d'entrer le poids, utilisez les flèches UP ▲ ou DOWN ▼pour ajuster le poids affiché à votre poids actuel. Cette information est nécessaire pour donner un résultat d'exercice exact pour les calculs de calories et de MET

DÉMARRAGE



Appuyez sur START to pour commencer votre entrainement.

PREMIER

PROGRAMMES DE LA CONSOLE PREMIER

APERÇU DE L'ENTRAINEMENT

QUICK START (DÉMARRAGE RAPIDE)

Appuyez tout simplement sur START et vous allez sauter la mise au point d'entraînement spécifiques et commencer à vous entrainer à un niveau constant (manuel) d'entraînement. Les niveaux de résistance ne changent pas automatiquement, mais vous pouvez ajuster la résistance avec les flèches selon votre choix.

NOTE: Parce que vous n'êtes pas passé(e) par la mise au point au démarrage, l'ordinateur utilisera des valeurs par défaut pour calculer les informations de vos résultats.

MANUAL (MANUEL) est un entrainement dans lequel le niveau de résistance ne change pas à moins que vous ne le changiez.



SPRINT 8™ est un programme basé sur un intervalle anaérobique. Il est effectif pour faire entrer en jeu les fibres rapides des muscles se contractant plus rapidement et pour améliorer les performances athlétiques.



INTERVAL (INTERVALLE) est un entrainement efficace qui renforce pour système cardio-vasculaire en alternant les intervalles de travail avec les intervalles de récupération. Soyez sûr(e) de relever le défi avec des intervalles de travail intenses.



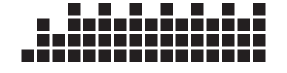
FAT BURNER (BRÛLEUR DE GRAISSES RAPIDE) est un programme conçu pour cibler les graisses en réserve dans votre corps. Le programme est généralement utilisé à une intensité légèrement inférieure, mais il a lieu plus longtemps que les autres programmes (on recommande 30 ou 60 minutes).



MOUNTAIN (MONTAGNE) offre des augmentations progressives de résistance pour simuler de faire du vélo dans une chaine de montagnes. C'est un très bon programme pour travailler la force et l'endurance.



RANDOM (HASARD) est un programme pour les utilisateurs qui aiment un peu de variété dans leur routine d'exercice quotidien. Quand ce programme est sélectionné, l'ordinateur sélectionne au hasard un niveau de résistance pour chaque portion de l'exercice basé sur le niveau de résistance que l'utilisateur choisit dans la mise au point au démarrage.



WATTS est un programme qui laisse l'utilisateur s'entrainer à un niveau de travail défini. Lorsque votre RPM (battement cardiaque par minute) augmente, votre résistance diminue ; si vous diminuez votre RPM, votre résistance augmente.



UTILISER LE PROGRAMME SPRINT 8

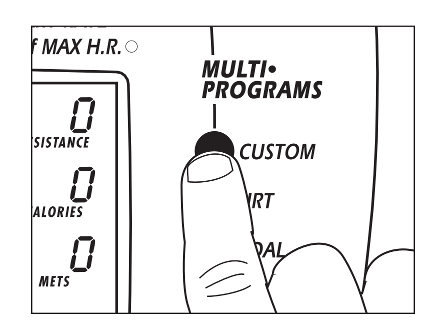
Le programme Sprint 8 est un programme d'intervalle anaérobique conçu pour former les muscles, augmenter la vitesse, et augmenter naturellement la sécrétion de l'hormone de croissance dans votre corps. On a prouvé que la production de l'hormone de croissance en faisant de l'exercice est une façon effective de bruler les graisses et de former une masse de muscles maigres selon le site de Phil Campbell, auteur de Ready, Set, Go ! Synergy Fitness. Rendez-vous sur le site de Mr. Campbell www.readysetgofitness.com pour plus de détails à propos de cette approche radicalement nouvelle de l'exercice.

Le programme SPRINT 8 offre des intervalles de sprint intenses suivis d'intervalles de récupération. Le programme comprend les différentes étapes suivantes:

1. **WARM UP (ÉCHAUFFEMENT)** devrait progressivement augmenter votre rythme cardiaque et augmenter la respiration et le flux de sang arrivant aux muscles au travail. Cet échauffement est contrôlé par l'utilisateur pour que vous puissiez l'adapter à vos besoins spécifiques.
2. **INTERVALLE D'ENTRAINEMENT** commence immédiatement après l'échauffement avec un intervalle de sprint de 30 secondes. Sept intervalles d'une minute et de 30 secondes vont s'alterner avec les huit intervalles sprint de 30 secondes. Le message affiché va vous inciter à augmenter votre rythme cardiaque par minute (RPM) au cours de l'intervalle sprint et à diminuer votre rythme cardiaque pendant les intervalles de récupération. Une différence de 30 à 50 RPM entre l'intervalle sprint et l'intervalle de récupération est recommandé pour les vélos. Une différence de 20 à 30 RPMs entre l'intervalle sprint et l'intervalle de récupération est recommandé pour les entraîneurs elliptiques.
3. **COOL DOWN (PÉRIODE DE CALME)** aide les systèmes de votre corps à retourner à ses niveaux de repos. Votre cœur est moins sollicité pendant la récupération si une période plus calme (cool-down) appropriée suit l'exercice.

Puisque ce programme est un programme d'entraînement spécifique, le temps d'entraînement total n'apparait pas au cours du programme. Le temps d'intervalle est affiché dans la fenêtre du temps à la place. Cela prend seulement 20 minutes pour terminer l'entraînement SPRINT 8.

UTILISER LES PROGRAMMES SUR MESURE



Le programme CUTSOM USER (SUR MESURE) permet de compléter cinq programmes différents, de les sauvegarder, et de les stocker pour une utilisation future.

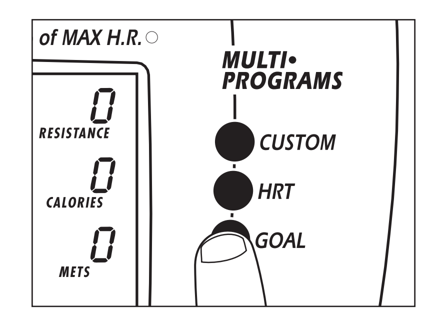
Le réglage pour le mode sur mesure (CUSTOM USER) commence exactement comme n'importe quel autre programme. L'utilisateur appuiera sur le bouton CUSTOM USER (sur mesure)

1. Utilisez les flèches pour sélectionner l'un des cinq programmes sur mesure. (CUSTOM USER)
2. Pressez ENTER pour sélectionner.
3. Réglez l'âge, le temps, et le poids, exactement comme pour tout autre programme.

Lorsque vous avez entré votre information, on vous demandera de presser START pour commencer le programme et vous informer que vous pouvez ajuster la résistance comme souhaité pour créer un nouveau programme. Pendant que vous faites votre entraînement t et changez votre niveau de résistance, le programme CUSTOM USER (sur mesure) sauvegardera vos changements tout au long du programme. Vos sélections seront sauvegardées pour fournir un programme identique qui peut être sélectionné pour votre prochaine session d'exercice.

A la fin du programme, on vous demandera de presser ENTER pour sauvegarder.

PROGRAMMES PAR BUT



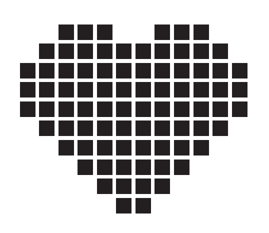
Ces programmes vous permettront de sélectionner un des trois programmes, TIME GOAL (BUT EN TEMPS), CALORIE GOAL (BUT EN CALORIE). et DISTANCE GOAL (BUT EN DISTANCE). Ces buts sont conçus pour que le programme marche jusqu'à ce que vous ayez atteint votre but cible. Le réglage des programmes par but (GOAL PROGRAMS) commence comme n'importe quel autre programme.

L'utilisateur appuiera sur le bouton de programme GOAL.

1. Utilisez les flèches pour sélectionner le programme TIME GOAL (BUT EN TEMPS), CALORIE GOAL (BUT EN CALORIE), ou DISTANCE GOAL (BUT EN DISTANCE).
2. Appuyez sur ENTER pour sélectionner.
3. Réglez la valeur du but que vous voudriez atteindre, soit en TEMPS (TIME), CALORIES (CALORIE), ou DISTANCE.
4. Réglez l'âge, le poids et la résistance.

Lorsque vous avez entré votre information, on vous demandera d'appuyer sur START pour commencer le programme. Le programme finira terminé quand vous aurez atteint votre but.

PROGRAMMES DE RYTHME CARDIAQUE



TARGET HRT (CIBLE DE RYTHME CARDIAQUE)

Le programme de BATTEMENT CARDIAQUE (TARGET HRT) est conçu pour maintenir votre rythme cardiaque à 70% de votre prédiction de rythme cardiaque maximum. Il est prévu pour améliorer votre suffisance et l'endurance de votre système cardio-vasculaire en travaillant votre cœur, vos poumons et vos systèmes circulatoires. C'est un très bon entraînement pour tous, mais les débutants voudront peut-être commencer à un niveau plus bas et augmenter progressivement vers 70% de votre prédiction de rythme cardiaque.

HRT HILL (RYTHME CARDIAQUE COLLINE)

Le programme HRT HILL utilise vos différentes cibles de rythmes cardiaques pour construire votre force et endurance cardiovasculaire. La résistance s'ajustera jusqu'à ce que votre rythme atteigne le rythme cardiaque cible pour chaque colline séparée. Les collines seront réglées à 65%, 70%, 75%, et 80% de votre prévision de rythme maximum. Le programme vous maintiendra à chaque niveau de rythme cardiaque pendant une minute à partir du moment où vous atteignez votre rythme cardiaque cible. Le programme répétera les séries de collines jusqu'à ce que l'entraînement soit complet.

HRT INTERVAL (RYTHME CARDIAQUE- INTERVALLES)

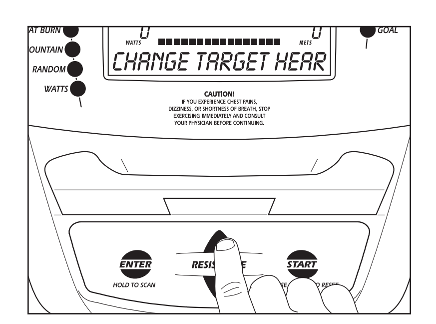
Le programme intervalles – rythme cardiaque (HRT INTERVAL) est conçu pour augmenter votre endurance et votre niveau de forme général, augmenter l'endurance des muscles des fibres musculaires, et augmenter le nombre de calories brûlées pendant votre session d'exercice. Ce programme consiste à alterner les intervalles d'effort et de récupération. La cible de rythme cardiaque pour votre intervalle d'effort sera de 80% de votre prévision de rythme cardiaque maximum, tandis que la cible de rythme cardiaque pour vos intervalles d'effort sera 70% de votre prédiction de rythme cardiaque maximum. L'intervalle d'effort de 2 minutes commence quand vous atteignez votre cible de rythme cardiaque pour cet intervalle particulier. La durée de l'intervalle de récupération dépend du temps qu'il faut pour revenir à votre rythme cardiaque de récupération.

TOUS LES PROGRAMMES DE RYTHME CARDIAQUE

Pendant l'entrainement, l'utilisateur saisira les capteurs de pouls ou porter des ceintures télémétriques sur la poitrine pour envoyer leur signal de rythme cardiaque dans la console. La console contrôlera continuellement le rythme cardiaque, en ajustant le niveau de résistance pour maintenir votre rythme cardiaque à quelques battements près de votre cible de rythme cardiaque. Utiliser le bouton SCAN est pratique pour afficher votre rythme cardiaque et le % Max. de votre rythme cardiaque dans la fenêtre des résultats pour vous tenir informé(e) de votre rythme cardiaque actuel. Chaque programme commencera par une session d'échauffement de deux minutes. Quand le temps de l'entraînement sera terminé, la console commencera une période de refroidissement de cinq minutes. L'utilisateur sera responsable d'ajuster la résistance pour répondre à ses besoins pendant l'échauffement et le refroidissement.

AJUSTEMENT DE LA CIBLE DE BATTEMENT CARDIAQUE

Lorsque vous vous entraînez avec l'un des programmes de rythme cardiaque (HRT® Programs), vous pouvez décider que la cible de rythme cardiaque soit ajustée. Pour ajuster votre cible de rythme cardiaque, utilisez les flèches UP ▲ ou DOWN ▼. Appuyez sur ENTER pour sélectionner.



PREMIER

UTILISER L'ENTRAINEMENT DU RYTHME CARDIAQUE

QU'EST-CE QUE L'ENTRAINEMENT DU RYTHME CARDIAQUE?

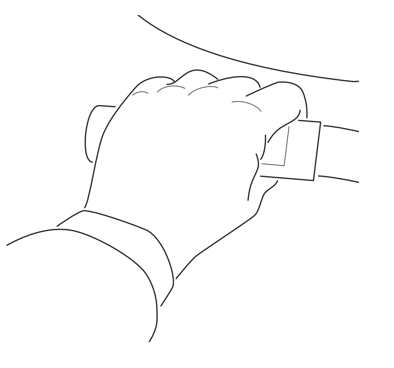
L'entraînement du rythme cardiaque veut dire s'entrainer à une intensité qui vous maintient dans une zone de rythme cardiaque idéale. Votre zone d'entrainement de rythme cardiaque personnelle dépend de votre but de mise en forme, tel que perte de poids, endurance cardio-vasculaire, ou travail de force. Consultez la page 66 pour plus d'informations sur vos zones d'entrainement de rythme cardiaque.

Les programmes de rythme cardiaques de VISION FITNESS (HRT® programs) sont réglés pour vous maintenir à un rythme cardiaque idéal basé sur vos buts de mise en forme. Ces programmes ajustent automatiquement votre résistance selon les lectures de vos battements cardiaques. La console Premier comporte trois programmes (Target HRT, HRT Hill, et HRT Interval) qui offrent les bienfaits de l'entrainement de rythme cardiaque.

- *Ces programmes utilisent la formule de prédiction de rythme cardiaque maximum (220 moins l'age) pour déterminer votre prédiction de rythme cardiaque maximum. Quelques personnes ont des rythmes cardiaques maximum plus ou moins hauts que ceux calculés par cette formule. Le programme vous permet de modifier votre rythme cardiaque cible pour atteindre vos buts personnels..*

CAPTEURS CARDIAQUES ET DE POULS MANUELS

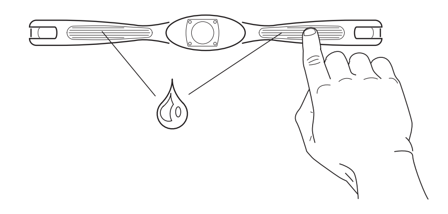
Les capteurs tactiles de pouls manuels sont inclus avec chaque appareil pour contrôler votre battement cardiaque. Pour l'utiliser, saisissez les capteurs avec une poignée de main confortable pendant l'entrainement. La console affichera votre rythme cardiaque. Même si votre signal sera affiché immédiatement, il se peut que le système mette quelques secondes à s'ajuster à votre rythme cardiaque actuel. actual heart rate.



NOTE: Les capteurs tactiles de pouls fonctionneront pour les programmes de rythme cardiaque (HRT® programs) mais utiliser les ceintures télémétriques pectorales est recommandé pour un signal non interrompu et une facilité d'emploi plus aisée.

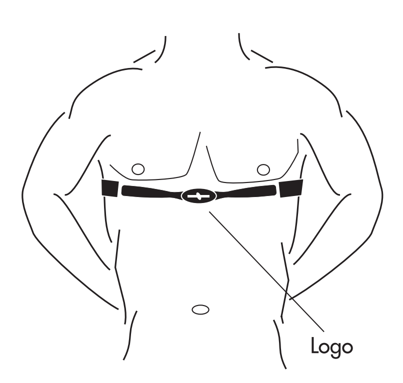
SANGLES PECTORALES TÉLÉMÉTRIQUES (DISPONIBLES SEULEMENT AVEC LA CONSOLE PREMIER)

La sangle pectorale télémétrique sans fil utilise une paire d'électrodes sur le dessous de la sangle pour envoyer le signal de votre rythme cardiaque à la console. Avant de porter la sangle pectorale, humidifies les deux électrodes en caoutchouc avec plusieurs gouttes d'eau. Ces électrodes doivent rester mouillées pour donner un signal juste. Nous recommandons d'utiliser la sangle pectorale directement sur votre peau, mais elle fonctionne également à travers une mince épaisseur de tissus humide.



POSITIONNEMENT DE LA SANGLE

Centrez la sangle de transmission juste sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement sous votre sternum, avec le logo place vers l'extérieur. Ajustez la bande élastique pour qu'elle soit serrée mais suffisamment confortable pour permettre une bonne respiration.



DÉPANNAGE POUR VOTRE SANGLE PECTORALE CARDIAQUE

PROBLÈME: Aucune lecture de pouls n'apparait.
SOLUTION: Il se peut qu'il y ait une mauvaise connexion entre les détecteurs tactiles et la peau; humidifiez les coussinets des électrodes détectrices.
SOLUTION: Le transmetteur n'es pas positionné correctement ; repositionnez la ceinture pectorale.
SOLUTION: Vérifiez que la distance entre le transmetteur et le récepteur ne dépasse pas la distance recommandée de 90 centimètres.
PROBLÈME: Le battement du pouls est erroné.
SOLUTION: La ceinture pectorale est trop lâche; réajustez selon les directions.

NOTE: Il est possible que les contrôles de rythme cardiaque ne fonctionnent pas correctement pour certaines personnes pour plusieurs raisons. Il est possible qu'il faille expérimenter avec l'ajustement et la position des ceintures pectorales. Les interférences de sources extérieures telles que les ordinateurs, les moteurs, les barrières électriques pour chien les systèmes de sécurité de la maison, les télécommandes, les lecteurs de CDs, les lumières fluorescentes, etc. peuvent causer problèmes pour les contrôles de rythme cardiaque.

MODE TECHNIQUE

Le mode technique consiste en 13 fonctions optionnelles. Utilisez le mode technique pour permettre certaines propriétés ou affichages sur votre console.

ENTRER ET UTILISER LE MODE TECHNIQUE

- Appuyez sur les boutons UP ▲ et DOWN ▼ pendant trois secondes environ.
- La console fera bip et affichera les modes techniques et les fonctions optionnelles. Utilisez les boutons UP ▲ ou DOWN ▼ pour faire dérouler les options. Appuyez sur le bouton ENTER pour sélectionner le mode ou la fonction appropriée.

FONCTIONS OPTIONNELLES

RÉGLAGE	***DESCRIPTION***
P1 – ENTRER TEMPS MAX	VOUS PERMET DE REGLER LE TEMPS MAXIMUM QUE LE PROGRAMME PEUT FONCTIONNER.
P2 – ENTRER TEMPS USAGER USER	VOUS PERMET DE REGLER LE TEMPS QUE L'ORDINATEUR UTILISERA COMME TEMPS PAR DEFAUT POUR TOUS LES PROGRAMMES.
P3 – ENTRER AGE	VOUS PERMET DE REGLER L'AGE QUE L'ORDINATEUR ENREGISTRERA COMME TEMPS PAR DEFAUT POUR LE DEMARRAGE.
P4 – ENTRER POIDS	VOUS PERMET DE REGLER LE POIDS QUE L'ORDINATEUR PRENDRA COMME POIDS PAR DEFAUT AU DEMARRAGE.
P5 – NIVEAU DE RESISTANCE PAR DEFAUT	VOUS PERMET DE REGLER LE NIVEAU DE RESISTANCE QUE L'ORDINATEUR UTILSERA COMME DEFAUT POUR TOUS LES PROGRAMMES.
P6 – LANGAGE PAR DEFAUT	VOUS PERMET DE CHOISIR, PARMI LES LANGUES DISPONIBLES, EN QUELLE LANGUE LE TEXTE SERA AFFICHE.
P7 – UNITE (UNIT)	VOUS PERMET DE REGLER LES RESULTATS DES EXERCICES DANS LE SYSTEME ANGLAIS (MILES) OU METRIQUE (KILOMETRES).
P8 – TYPE DE MACHINE	VOUS PERMET DE REGLER LA CONSOLE AU MODE VELO OU AU MODE ELLIPTIQUE.
P9 – DONNEES ACCUMULEES	VOUS PERMET DE VOR LE NOMBRE TOTAL D'HEURES ET LA DISTANCE TOTALE EN MILES OU EN KILOMETRES ACCUMULEES PAR VOTRE APPAREIL.
P10 – AFFICHAGE DU TEST	TEST UTILISE PAR LES TECHNICIENS DE L'ASSISTANCE POUR TESTER LES AFFICHAGES DE L'ECRAN.
P11 – TEST DU MATERIEL	TEST UTILISE PAR LES TECHNICIENS DE L'ASSISTANCE POUR TESTER LE SYSTEME ACTUEL DE FREINS.
P12 – MODE BIP	VOUS PERMET D'ALLUMER OU D'ETEINDRE LE BIP.
P13 – VERSION	PERMET AUX TECHNICIENS DE L'ASSISTANCE DE VOIR LA VERSION DU SOFTWARE UTILISEE PAR LA CONSOLE.

- Utilisez les boutons UP ▲ et DOWN ▼ à l'intérieur de chaque fonction pour changer le réglage.
- Appuyez sur le bouton ENTER pour sauvegarder les réglages.
- Pour SORTIR du mode technique, appuyez sur le bouton START pendant trois secondes.

X1500, E1500, R1500 GARANTIE LIMITÉE A L'USAGE DOMESTIQUE*

VISION FITNESS étend la garantie suivante exclusive, garantie dont on ne peut bénéficier que dans l'usage de l'appareil chez soir, pour des besoins résidentiels et non commerciaux uniquement. Toute autre utilisation de l'appareil annulera cette garantie.

VISION FITNESS étend par le présent document les garanties suivantes et limitées des éléments suivants de l'appareil, pour la période de temps indiquée:

CHASSIS – GARANTIE A VIE VISION FITNESS garantit le châssis contre les défauts de fabrication et les matériaux pour la durée de vie du produit, tant que le propriétaire original reste en sa possession.

FREINS ECB – GARANTIE A VIE VISION FITNESS garantit les freins magnétiques ECB contre des défauts de fabrication et les matériaux pour la durée de vie du produit, tant que le propriétaire original reste en sa possession. Seuls les freins et l'assemblage aimant, et nul autre élément ou pièce auxiliaires ne sont couverts par cette garantie à vie.

ELECTRONICS & PARTS – DEUX ANS VISION FITNESS garantit les éléments électroniques et les pièces originales (autres que les freins magnétiques ECB) contre les défauts de fabrication et les matériaux pour une durée de deux ans à compter de la date originale d'achat, tant que le propriétaire original reste en sa possession.

MAINTENACE – UN AN VISION FITNESS couvrira les coûts de maintenance pour la réparation de l'appareil pour une période d'un an à compter de la date originale d'achat, tant que le propriétaire original reste en sa possession.

*Limited Home-Use Warranty valid only in North America.

REMEDE EXCLUSIF

Le remède exclusif pour chacune des garanties mentionnées plus haut seront la réparation ou le remplacement de la pièce défective, ou l'offre de main d'œuvre pour réparer quelque défaut que ce soit, à condition que la main d'œuvre soit limitée à un an. Toute maintenance devrait être fournie par le fournisseur local qui a vendu le produit, et le produit doit être situé dans la région de service du fournisseur. Les produits situés hors de la région de service ne seront pas couverts par la garantie de maintenance.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Cette garantie s'applique seulement au propriétaire original et n'est pas transférable. Cette garantie est limitée expressément à la réparation ou au remplacement d'un cadre défectif, des freins magnétiques ECB, des composants électronique ou des pièces défectives et est le seul remède de la garantie.
La garantie ne couvre pas l'usage ou l'usure normale, l'assemblage ou la maintenance impropres, ou l'installation des pièces ou accessoires non compatibles ou non destinés au produit de mise en forme comme il a été vendu.
La garantie ne s'applique pas aux dégâts ou aux défaillances causés par un accident, le mauvais traitement, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, ni de la négligence.
VISION FITNESS ne saurait être responsable pour les dégâts accidentels en résultant. Les pièces et les composants électroniques reconditionnés en condition de 'comme neufs' par VISION FITNESS ou par ces vendeurs peuvent parfois être fournis comme pièces de remplacement de garantie et remplissent les termes de la garantie. Toute pièce de remplacement de garantie sera garantie pour le temps restant du terme de garantie original.
VISION FITNESS dénie expressément toutes les autres garanties, exprimées ou sous-entendues, y compris, mais sans y être limité, toutes les garanties de mise en forme pour une raison particulière ou de marchandage. Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques, et vos droits peuvent varier d'état en état.

GARANTIE D'ENREGISTEMENT REGISTRATION

Votre carte de garantie doit être complète et envoyée à VISION FITNESS avant que toute réclamation de garantie ne puisse être assurée. Vous pouvez aussi vous enregistrer à travers notre site internet **www.visionfitness.com.** A l'intérieur de la carte de garantie ci-jointe, vous trouverez un questionnaire réservé à la clientèle. Le soin que vous prenez à compléter le questionnaire nous sera très précieux à l'avenir. Les commentaires et les suggestions sont toujours les bienvenues. Nous sommes certains que vous allez aimer votre nouveau produit de mise en forme.
Merci d'avoir choisi un produit de VISION FITNESS.

X6000, R2050, X6200, E3200, R2250 GARANTIE LIMITEE A L'USAGE DOMESTIQUE*

FITNESS étend la garantie suivante exclusive, garantie dont on ne peut bénéficier que dans l'usage de l'appareil chez soi, pour des besoins résidentiels et non commerciaux uniquement. Toute autre utilisation de l'appareil annulera cette garantie.

VISION FITNESS étend par le présent document les garanties suivantes et limitées des éléments suivants de l'appareil, pour la période de temps indiquée:

CHASSIS – GARANTIE A VIE VISION FITNESS garantit le châssis contre les défauts de fabrication et les matériaux pour la durée de vie du produit, tant que le propriétaire original reste en sa possession.

FREINS ECB et FREINS ECB-PLUS – GARANTIE A VIE VISION FITNESS garantit les freins magnétiques ECB et les freins Magnétiques ECB-PLUS contre des défauts de fabrication et les matériaux pour la durée de vie du produit, tant que le propriétaire original reste en sa possession. Seuls les freins et l'assemblage aimant, et nul autre élément ou pièce auxiliaires ne sont couverts par cette garantie à vie.

PARTIES ELECTRONIQUES & PIECES – TROIS ANS VISION FITNESS garantit les éléments électroniques et les pièces originales (autre que les freins magnétiques ECB) contre les défauts de fabrication et les matériaux pour une durée de trois ans à compter de la date originale d'achat, tant que le propriétaire original reste en sa possession.

MAINTENANCE – UN AN VISION FITNESS couvrira les coûts de maintenance pour la réparation de l'appareil pour une période d'un an à compter de la date originale d'achat, tant que le propriétaire original reste en sa possession.

*Limited Home-Use Warranty valid only in North America.

GARANTIE LIMITEE A L'USAGE DOMESTIQUE (suite)

REMEDE EXCLUSIF

Le remède exclusif pour chacune des garanties mentionnées plus haut sera la réparation ou le remplacement de la pièce défective, ou l'offre de main d'œuvre pour réparer quelque défaut que ce soit, à condition que la main d'œuvre soir limitée à un an. Toute maintenance devrait être fournie par le fournisseur local qui a vendu le produit, et le produit doit être situé dans la région de service du fournisseur. Les produits situés hors de la région de service ne seront pas couverts par la garantie de maintenance.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Cette garantie s'applique seulement au propriétaire original et n'est pas transférable. Cette garantie est limitée expressément à la réparation ou au remplacement d'un cadre défectif, des freins magnétiques ECB, des composants électronique ou des pièces défectives et est l'unique remède de la garantie.
La garantie ne couvre pas l'usure normale, l'assemblage ou la maintenance impropres, ou l'installation des pièces ou accessoires non compatibles ou non destinés au produit de mise en forme comme il a été vendu. La garantie ne s'applique pas aux dégâts ou aux défaillances causés par accident, mauvais traitement, érosion, décoloration de la peinture ou du plastique, ni de négligence. VISION FITNESS ne saurait être responsable pour les dégâts accidentels en résultant. Les pièces et les composants électroniques reconditionnés en condition de 'comme neufs' par VISION FITNESS ou par ces vendeurs peuvent parfois être fournis comme pièces de remplacement de garantie et remplissent les termes de la garantie. Toute pièce de remplacement de garantie sera garantie pour le temps restant du terme de garantie original.
VISION FITNESS dénie expressément toutes les autres garanties, exprimées ou sous-entendues, y compris, mais sans y être limité, toutes les garanties de mise en forme pour une raison particulière ou de marchandage. Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques, et vos droits peuvent varier d'état en état.

GARANTIE D'ENREGISTEMENT

Votre carte de garantie doit être complète et envoyée à VISION FITNESS avant que toute réclamation de garantie ne puisse être assurée. Vous pouvez aussi vous enregistrer à travers notre site internet **www.visionfitness.com.** A l'intérieur de la carte de garantie ci-jointe, vous trouverez un questionnaire réservé à la clientèle. Le soin que vous prenez à compléter le questionnaire nous sera très précieux à l'avenir. Les commentaires et les suggestions sont toujours les bienvenues.
Nous sommes certains que vous allez aimer votre nouveau produit de mise en forme. Merci d'avoir choisi un produit de VISION FITNESS.

GARANTIE COMMERCIALE LIMITEE*

Jusqu'à 3 heures d'utilisation par jour.

DEFINITION DES USAGES COLLECTIFS (DE SOCIETE) VISION FITNESS garantit les modèles *X6200*, *E3200*, et *R2250* pour l'utilisation dans les installations collectives : Hôtels, complexe hôteliers ; station de police et de pompiers, complexes d'appartements, Centres collectifs de mise en formes, hôpitaux, cliniques de réhabilitation et de médecine sportive, où l'utilisation moyenne atteint jusqu'à trois heures par jour. Ne font pas partie de la garantie les clubs de santé privés, les maisons de jeunesse ou les écoles.

CHASSIS, FREINS ECB-PLUS, PARTIES ELECTRONIQUES ET PIECES – UN AN
VISION FITNESS garantit le châssis, les freins, ECB-PLUS™, les composants électroniques et les pièces originales contre les défauts de fabrication et les matériaux pour une période d'un an à compter de la date originale d'achat, tant que le propriétaire original reste en sa possession.

MAINTENACE – UN AN VISION FITNESS couvrira les couts de maintenance pour la réparation de l'appareil pour une période d'un an à compter de la date originale d'achat, tant que le propriétaire original reste en sa possession.

REMEDE EXCLUSIF
Le remède exclusive pour chacune des garanties mentionnée plus haut seront la réparation ou le remplacement de la pièce défective, ou l'offre de main d'œuvre pour réparer quelque défaut que ce soit, à condition que la main d'œuvre soir limitée à un an. Toute maintenance devrait être fournie par le fournisseur local qui a vendu le produit, et le produit doit être situé dans la région de service du fournisseur. Les produits situés hors de la région de service ne seront pas couverts par la garantie de maintenance.

*Limited Corporate Warranty valid only in North America.

GARANTIE COMMERCIALE LIMITEE (suite)

Jusqu'à 3 heures d'utilisation par jour.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Cette garantie s'applique seulement au propriétaire original et n'est pas transférable. Cette garantie est limitée expressément à la réparation ou au remplacement d'un cadre défectif, des freins magnétiques ECB-PLUS, des composants électroniques ou des pièces défectives et est l'unique remède de la garantie. La garantie ne couvre pas l'usure normale, l'assemblage ou la maintenance impropres, ou l'installation des pièces ou accessoires non compatibles ou non destinés au produit de mise en forme comme il a été vendu. La garantie ne s'applique pas aux dégâts ou aux défaillances causés par accident, mauvais traitement, érosion, décoloration de la peinture ou du plastique, ni de négligence.

VISION FITNESS ne saurait être responsable pour les dégâts accidentels en résultant. Les pièces et les composants électroniques reconditionnés en condition de 'comme neufs' par VISION FITNESS ou par ces vendeurs peuvent parfois être fournis comme pièces de remplacement de garantie et remplissent les termes de la garantie. Toute pièce de remplacement de garantie sera garantie pour le temps restant du terme de garantie original.

VISION FITNESS dénie expressément toutes les autres garanties, exprimées ou sous-entendues, y compris, mais sans y être limité, toutes les garanties de mise en forme pour une raison particulière ou de marchandage. Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques, et vos droits peuvent varier d'état en état.

GARANTIE D'ENREGISTEMENT REGISTRATION

Votre carte de garantie doit être complète et envoyée à VISION FITNESS avant que toute réclamation de garantie ne puisse être assurée. Vous pouvez aussi vous enregistrer à travers notre site internet **www.visionfitness.com**. A l'intérieur de la carte de garantie ci-jointe, vous trouverez un questionnaire réservé à la clientèle. Le soin que vous prenez à compléter le questionnaire nous sera très précieux à l'avenir. Les commentaires et les suggestions sont toujours les bienvenues.

Nous sommes certains que vous allez aimer votre nouveau produit de mise en forme. Merci d'avoir choisi un produit de VISION FITNESS

DEVELOPER UN PROGRAMME DE MISE EN FORME

En achetant cette pièce d'exercice de VISION FITNESS, vous vous êtes engagé(e) à faire de l'exercice et vous avez maintenant l'aisance de pouvoir vous entrainer chez vous. Votre nouvel équipement offre la flexibilité d'exercer à n'importe quelle heure qui vous convient le mieux. Il sera plus facile de maintenir un programme d'exercice consistant qui vous aidera à accomplir vos buts de mise en forme.

ATTEINDRE VOS BUTS DE MISE EN FORME

Une étape importante pour développer un programme de mise en forme sur le long-terme est de déterminer vos objectifs. Votre objectif premier est-il de perdre du poids ? D'améliorer la tonicité de vos muscles? De limiter le stress? De vous préparer pour votre emploi du temps de courses à pied au printemps? Savoir quels sont vos objectifs vous aidera à développer vos buts personnels dans des termes précis et mesurables, dans des périodes de temps spécifiques. Des exemples de ces buts peuvent inclure:

- Une diminution de votre tour de poitrine de 6 centimètres au cours des deux mois à venir.
- Participer à la course à pied locale de 5 kilomètres cet été
- Faire un exercice cardio-vasculaire de 30 minutes au moins cinq fois par semaine.
- Améliorer votre temps de course de deux minutes au cours de l'année suivante.
- Passer de marcher pendant un mile à le faire en courant au cours des trois prochains mois.

Plus le but est précis, plus il est facile d'en suivre la progression. Si vos buts sont des buts de long-terme, divisez-les en segments mensuels et hebdomadaires. Les buts au long-terme peuvent perdre certains de leurs bénéfices motivationnels. Les buts au court-terme sont plus faciles à atteindre et vous permettront de voir le progrès que vous accomplissez. Chaque fois que vous atteignez un objectif, il est important que vous vous en donniez un autre. Cela vous amènera à un mode de vie plus sain et vous procurera la motivation dont vous avez besoin pour aller de l'avant.

SUIVRE VOS PROGRÈS

Maintenant que vous vous êtes donné(e) des objectifs, il est temps de les mettre sur papier et de mettre au point un emploi du temps d'exercice qui vous aidera à les atteindre. Tenir un journal de mise en forme vous aidera à rester motivé (e) et à savoir où vous êtes en termes d'objectifs à atteindre. Alors que le temps passe, vous pourrez revenir en arrière et mesure avec fierté les progrès accomplis.

DIRECTIONS POUR LES EXERCISES

DUREE DE L'EXERCISE

Une question fréquente est souvent: "De combien d'exercice ai-je besoin?" Nous recommandons les directions suivantes, mises en place par le American College of Sports Medicine (ACSM) pour une activité aérobique saine.

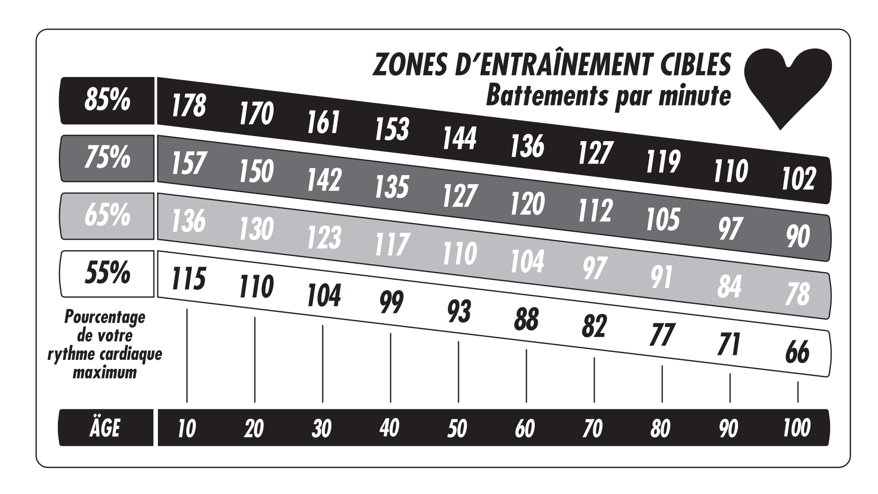
• Faites de l'exercice trois à cinq fois par semaine.
• Echauffez-vous pendant cinq à 10 minutes avant l'activité aérobique.
• Restez actif pendant votre exercice pendant 30 à 45 minutes.
• Diminuez progressivement l'intensité de votre entrainement, puis étirez vous pour vous refroidir pendant les 10 dernières minutes. Si perdre du poids est votre objectif principal, prenez part à une activité aérobique au moins 30 minutes pendant 5 jours chaque semaine.

INTENSITE DE L'EXERCISE

La question posée suivante est: "à quel niveau de difficulté dois-je m'entrainer?" Pour tirer au maximum profit des bénéfices cardio-vasculaires de votre entrainement, il est nécessaire de faire de l'exercice dans une gamme d'intensité recommandée. Nous vous recommandons de contrôler votre battement cardiaque au cours de l'exercice.

BATTEMENT CARDIAQUE CIBLE

Le battement cardiaque cible est un pourcentage de votre battement cardiaque maximum. La cible de battement cardiaque variera pour chaque individu selon l'âge, le niveau actuel de préparation, et les buts de mise en forme personnels. Le battement cardiaque en exercice devrait osciller entre 55% et 85% de votre battement cardiaque maximum. Comme point de référence, nous utilisons la formule de battement cardiaque de (220 moins l'âge) pour déterminer votre zone d'entrainement de battement cardiaque. Utilisez s'il vous plait le tableau suivant pour déterminer votre prédiction de battement cardiaque.



ZONES D'ENTRAÎNEMENT CIBLES
Battements par minute

Pourcentage de votre rythme cardiaque maximum										
85%	178	170	161	153	144	136	127	119	110	102
75%	157	150	142	135	127	120	112	105	97	90
65%	136	130	123	117	110	104	97	91	84	78
55%	115	110	104	99	93	88	82	77	71	66
ÄGE	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

EXEMPLE:

Si vous êtes un homme de 30 ans, votre prévision de battement cardiaque maximum est 190, base sur la formule (220 moins l'âge).

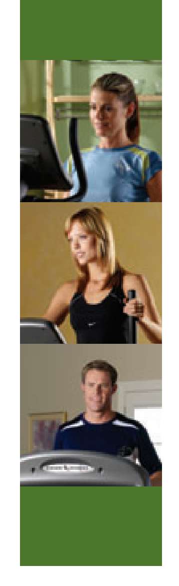
220 – 30 = 190

Selon le tableau ci-dessus, votre zone d'entrainement de battement cardiaque est de 104 à 161, ce qui représente 55%–85% de 190.

souple silencieux confortable

it all starts with a

vision





500 South CP Avenue ▪ P.O. Box 280 ▪ Lake Mills, WI 53551
Numéro gratuit aux Etats-Unis 800.335.4348 ▪ téléphone 920.648.4090 ▪ fax 920.648.3373
www.visionfitness.com

10.08 Part #ZMS1000475
OM18.72PRD
REV1